



JERNEJ KITCHEN

LOSOS PEČEN V PEČICI Z MEDOM IN GORČICO

Losos pečen v pečici z medom in gorčico je čudovit 25-minutni recept za kosilo. Riba je perfektno pečena v pečici in glazirana s preprosto omako.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	5	MINUT
PEČENJE:	16-20	MINUT
ČAS SKUPAJ:	25	MINUT

LOSOS

900g fileta svežega lososa

1 žlica (15 ml) olivnega olja

1 čajna žlička dijonske gorčice

1 čajna žlička rumene ameriške gorčice

1 žlica (15 ml) medu (cvetlični ali akacija)

1 žlica (15 ml) sveže iztisnjene limoninega soka

HERB TOPPING

1 žlica sesekljanega drobnjaka

1 žlica sesekljanega kopa

2 žlici (30 ml) olivnega olja

1 žlica sveže nastrgane limonine lupinice

1 žlica (15 ml) sveže iztisnjene limoninega soka

ZA SERVIRATI

sesekljan čili, poljubno

TOOLS AND EQUIPEMENT

pekač

papir za peko

PRIPRAVA

Eno rešetko damo na vrh pečice, druga pa na sredino pečice. Pečico segrejemo na 160°C. Pekač obložimo s papirjem za peko.

NASVET

V kolikor imamo v pečici samo eno rešetko, jo najprej postavimo na sredino pečice.

LOSOSA SPEČEMO

File lososa postavimo na pripravljen pekač. Začinimo s soljo in poprom ter pokapljamo z oljem. Pekač postavimo na sredino pečice in pečemo 14 - 16 minut, oziroma tako dolgo, da temperatura na termometru pokaže 48°C. Vedno merimo v najdebelejšem delu ribe.

PRIPRAVIMO GLAZURO IN POSIP

Medtem ko se riba peče, pripravimo glazuro. V skodelici premešamo dijonsko gorčico, ameriško rumeno gorčico ([primer](#)), med in limonin sok. Za posip v ločeni skodelici premešamo sesekljan drobnjak, sesekljan koper, olje, limonino lupinico in sok limone.

LOSOSA GLAZIRAMO IN SPEČEMO

File lososa vzamemo iz pečice. Temperaturo pečice spremenimo na veliki žar. Lososa radodarno premažemo s pripravljeno omako iz medu in gorčice. File pečemo na zgornji rešetki, pod žarom, še 2 - 4 minute oziroma tako dolgo, da postane na vrhu zlate barve.

POSTREŽEMO

File lososa vzamemo iz pečice in čez njega posujemo

termometer (poljubno)
skodelici
kuhinjski čopič

pripravljeno mešanico zeliščnega posipa. Rahlo posujemo s
sesekljanim čilijem, v kolikor imamo radi pekoče jedi.
Postrežemo z izbrano prilogo.