**Losos na asijský způsob**

Pacifický divoký losos patří díky skvělé chuti a obsahu omega 3 a 6 mastných kyselin, vitamínu B12, bílkovin, minerálů, a jiných živin k nejoblíbenějším rybám. U nás se nejvíce objevují dva druhy: losos gorbuša a keta. Chuť a struktura masa je dána dlouhou cestou, kterou losos musí zdolat, a potravou, na kterou při této cestě narazí. Divoký losos je loven pouze v krátkém čase mezi koncem června a začátkem září, když se po dlouhé cestě vrací zpět do svých domovských sladkovodních vod. Z tohoto důvodu není možné, aby byl celoročně k dostání v čerstvém stavu.

**Ingredience na lososa:**

300 g filet lososa Mylord

2 lžíce sójové omáčky

1 lžíce rybí omáčky

1 lžíce medu

1 lžička sezamového oleje

1 stroužek česneku

1 lžička nastrouhaného zázvoru

chilli podle chuti

**Na přílohu:**

hrnek kuskusu

půlka brokolice

lžíce marinády na lososa

1-2 lžíce olivového oleje

**Postup:**

1. Mražené filety lososa Mylord nechejte na lince 2 hodiny povolit a poté je rozkrojte na jednotlivé porce.
2. V misce smíchejte sójovou omáčku s rybí omáčkou, medem, sezamovým olejem, chilli, rozmačkaným česnekem a zázvorem. Marinádou potřete kousky lososa, promíchejte a nechte marinovat 20-30 minut.
3. Mezitím kuskus nasypejte do misky, osolte, přidejte lžíci olivového oleje a zalijte vroucí vodou zhruba 1 cm nad povrchem. Misku zakryjte potravinářskou fólií a nechejte stát 10-15 minut.
4. Brokolici rozeberte na růžičky a ve vroucí osolené vodě povařte 6-8 minut.
5. Troubu předehřejte na 180 °C.
6. Lososa naskládejte do zapékací mísy a polijte zbylou marinádou. Lososa pečte v troubě
20 minut.
7. Hotový kuskus smíchejte s uvařenou brokolicí a polijte zálivkou, kterou jste si připravili smícháním 1 lžíce marinády z pekáče se 2 lžícemi oleje.

Rychlý, chutný a zdravý oběd během chvilky je hotový!

Připraveno ve spolupráci s garden.and.kitchen/Innou Valouškovou.