**Losos s kokosovou rýží**

Pacifický divoký losos patří k jedněm z nejoblíbenějších druhů ryb, a to nejen díky své vynikající chuti, ale i hodnotným výživovým vlastnostem. Obsahuje omega 3 a 6 mastných kyselin, bílkoviny, minerály, vitamín B12 a řadu dalších živin. U nás patří mezi nejčastěji dostupné druhy losos gorbuša a keta. Tato ryba se loví u pobřeží Kamčatky a Aljašky, přičemž její maso získává specifickou chuť díky dlouhé migraci a stravě, kterou během cesty konzumuje.

Díky své kvalitě a chuti si divoký losos získal oblibu nejen mezi gurmány, ale i mezi těmi, kdo dbají na zdravou výživu. Má univerzální využití a lze ho připravit na různé způsoby, například v troubě nebo na grilu. Inspirovat se můžete naším receptem – přichystejte si pečeného lososa s kokosovou rýží a s osvěžující mangovo-avokádovou salsou.

**Suroviny:**

500 g filet divokého lososa Mylord

1,5 hrnku jasmínové rýže

1,5 hrnku vody

1 a ¼ hrnku kokosového mléka

½ lžičky soli

šťáva z půlky limetky

olivový olej

1-2 stroužky česneku

sůl a pepř

**Na salsu:**

1 mango

1 avokádo

1/2 papriky

1 červená cibule

1 lžíce limetkové šťávy

1-2 lžíce olivového oleje

sůl

čerstvý koriandr

**Příprava:**

1. Nejprve si připravte marinádu. Smíchejte olivový olej, česnek, limetkovou šťávu a sůl. Filety z lososa naložte do marinády a půl hodiny marinujte. Mezitím si předehřejte troubu na 180 stupňů.
2. Zatímco se marinuje losos, uvařte si kokosovou rýži. Rýži pořádně propláchněte, dejte do hrnce a zalijte vodou a kokosovým mlékem. Následně rýži osolte, přiveďte k varu a vařte pod pokličkou zhruba 15 minut. Po čtvrt hodině vypněte sporák a nechte rýži dalších 10 minut odstát.
3. Marinovaného lososa vložte do zapékací mísy a do jeho nejsilnější části zapíchněte teplotní sondu. Pečte filety do té doby, dokud nebude sonda ukazovat 45 stupňů.
4. Na závěr si přichystejte salsu. Na kostičky nakrájejte mango, avokádo a papriku a vše promíchejte. Suroviny dochuťte šťávou z limetky, solí a olivovým olejem. Nakonec přidejte koriandr a máte hotovo.

Dobrou chuť!

*Připraveno ve spolupráci s [Garden.and.Kitchen](https://www.gardenandkitchen.com/)*