

HLAVNÍ CHOD • 4 PORCE

Losos teriyaki s pak choi salátem

Ryba

800 g filetu lososa
2 lžice sójové omáčky
1 lžice sladké chilli omáčky
1 lžice medu
1 lžice sezamového oleje
1 lžice mirinu nebo sherry
1cm kousek čerstvého zázvoru

Salát

1 lžice sezamových semínek
4 pak choi saláty
3 stroužky česneku
2 lžice sezamového oleje
75 ml zeleninového vývaru

1. Lososa nakrájejte na čtyři stejně velké porce. V misce promíchejte sójovou omáčku, chilli omáčku, med, sezamový olej, mirin či sherry a oloupaný a najemno nastrouhaný zázvor a svařte v rendlíku o třetinu objemu. Plech vyložte pečicím papírem, položte na něj rybu, důkladně ji potřete marinádou a pečte v troubě předehřáté na 200 °C zhruba 10 minut dorůžova.

2. Mezitím opražte nasucho v pánvi sezamová semínka a přesypte je do misky. Pak choi salát očištěte a nakrájejte na čtvrtky nebo poloviny, česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. V uvolněné pánvi rozeřte olej, opékejte pak choi salát 2 minuty, přidejte česnek na stranu pánve a restujte ho 30 vteřin. Vlijte vývar a poduste 5 minut, až salát změkne, ale bude ještě křupavý.

3. Na talíř rozdělte dušený pak choi salát a filet lososa a posypte sezamem.

DESERT • 4 PORCE

Palačinky s čokoládou

Suroviny

olej na smažení (podle potřeby)
2 vejce
mléko
sůl
hladká mouka

1. Rozmixujeme hladkou mouku se špetkou soli, vejci a mlékem, aby nám vznikla směs na palačinky.

2. Na pánvi rozpálíme olej a vlijeme směs. Smažíme dozlatova z obou stran.

3. Palačinky si duchtíme čímkoliv, co nám chutná. Zdeněk v tomto případě použil čokoládu, ale můžeme sáhnout po marmeládě, tvarohu i pudinku.