Losos s avokádovým tatarákem

Časová náročnost: 30 minut

Losos

4 kousek	losos
4 lžíce	olivový olej
	sůl
	citronová šťáva



Avokádový tatarák

2 ks	zralé avokádo
1 ks	červená cibule
2 stroužek	česnek
2 lžíce	hořčice
2 lžíce	limetková šťáva
	sůl
	bílý pepř

Postup přípravy

Nejprve si připravíme avokádový tatarák: Avokáda oloupeme, vyndáme pecky a nakrájíme na kostičky. Cibuli a česnek také oloupeme, cibuli nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme a přidáme k pokrájenému avokádu. Přimícháme hořčici a dochutíme limetkovou šťávou, solí a mletým bílým pepřem. Vzniklý tatarák dáme vychladit do ledničky. Mezitím se pustíme do přípravy lososa: Omytého a osušeného lososa lehce potřeme olivovým olejem a zprudka opečeme na nepřilnavé pánvi. Maso pečeme nejprve stranou bez kůže, po několika minutách otočíme a dopečeme dozlatova (uvnitř by však maso mělo zůstat měkké) – pečeme asi 2 až 3 minuty z každé strany. Opečené kousky lososa mírně osolíme a pokapeme citronovou šťávou. Podáváme s vychlazeným tatarákem z avokáda a jako přílohu volíme například bramborovou kaši.