



Grilovaný losos s cuketovými tzatziky

Recepty



Hlavné chody



Grilovanie



0 min



0



3.0

1140



Budete potrebovať

Príprava receptu

300 g lososa

2 ČL Vitana korenia Ryby

Olivový olej

2 hrste bulguru

2 hrste rukoly

2 paradajky

1 baklažán

soľ

Cuketové tzatziki:

cca 1 – 2 cukety (250 g vyžmýkanej nastrúhanej cukety)

400 g bieleho jogurtu

3 ČL Vitana korenia Tzatziki

Ako prvé si pripravíme cuketové tzatziki. Polovicu cukety nastrúhame na jemno, druhú na hrubšie. Vyžmýkame, pridáme jogurt, vmiešame Vitana korenie Tzatziki a odložíme do chladničky. Bulgur prepláchneme vriacou vodou a dáme variť do slanej vody. Lososa izbovej teploty potrieme olivovým olejom, posypeme Vitana korením na ryby a na rozpálenom grile opečieme z oboch strán. Paradajku a baklažán potrieme olivovým olejom, osolíme a ugrilujeme.