



Jednoduchá pikantní omáčka se zeleným pepřem, citronovou šťávou a ghí. Podávejte s grilovanou zeleninou. Obsahuje pouze 226 kcal. při dostatečném přísunu kvalitních bílkovin.

*600 g lososového filé z aljašského lososa, rozdělíme na 4 porce*  
*1/4 lžičky plus špetka soli*  
*2 lžičky olivového oleje*  
*1/4 šálku citronové šťávy*  
*4 lžičky ghí*  
*1 lžička zeleného pepře v octě, opláchnout a nadrtit*

Osolte kousky lososa 1/4 lžičkou soli.

Rozehřejte olej na velké pánvi na středně až vysokém ohni. Přidejte lososa a poduste asi 4-7 minut na obou stranách. Rozdělte mezi čtyři talíře .

Sundejte pánev z ohně a ihned přidejte citronovou šťávu, ghí, pepř a zbývající špetku soli, jemně obalte rybu v ghí.

Každou porci ryby polijte omáčkou ( asi 2 lžičky na každou porci) .