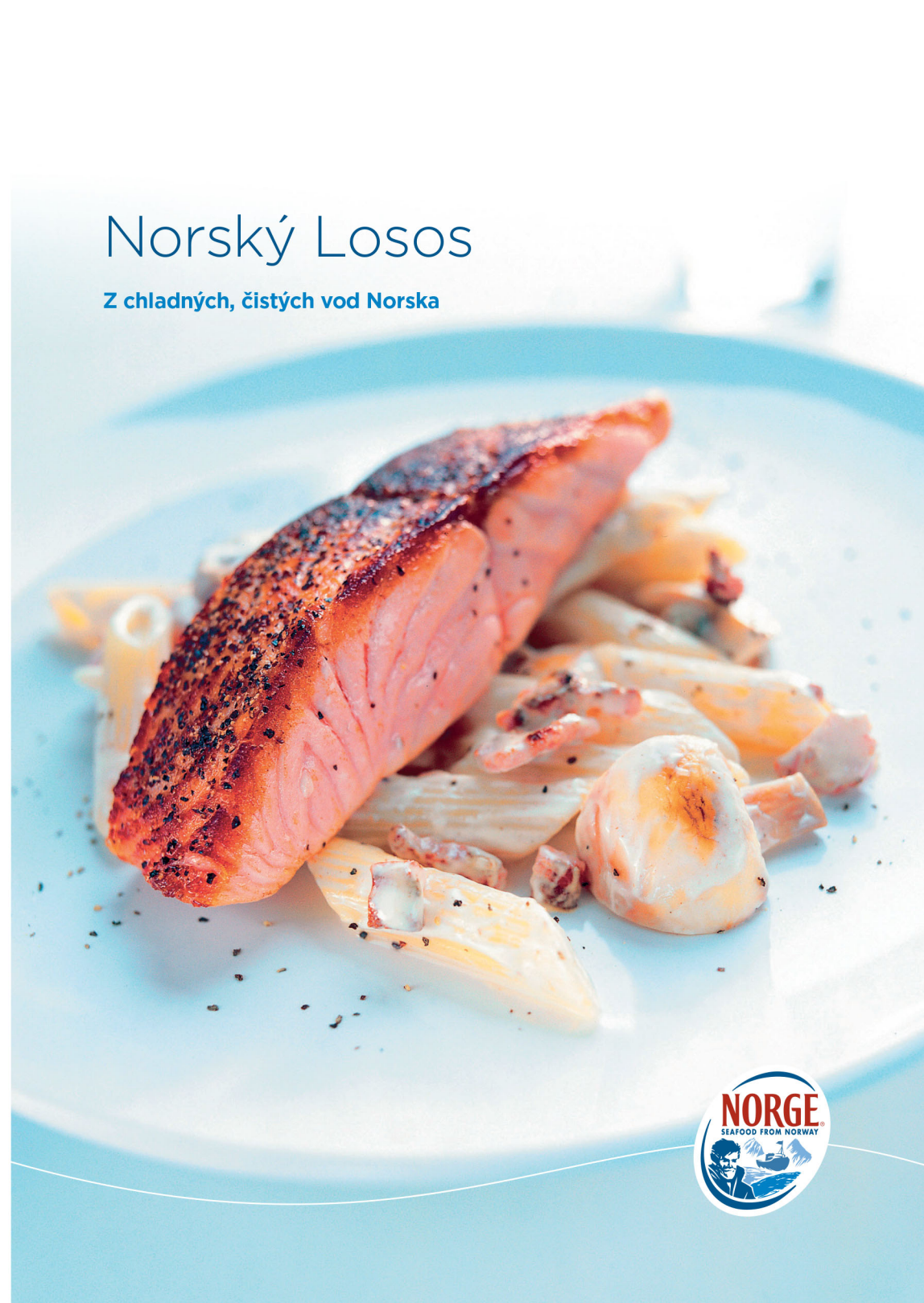
Norský Losos

Z chladných, čistých vod Norska



Norský Losos

Z chladných, čistých vod Norska

VYCHUTNEJTE SI NORSKÉHO LOSOSA KDYKOLI A KDEKOLI!

Norsko má díky svému unikátnímu pobřeží o celkové délce 83 000 km bezpočet hlubokých, chladných a čistých fjordů, díky kterým se norský losos pro svou prvotřídní kvalitu a chuť proslavil na celém světě. Díky své odlišné a jemné chuti je norský losos vynikajícím základem atraktivních a chutných porkmů a zároveň splňuje přísné nároky nejlepších světových šéfkuchařů.

NORSKÝ LOSOS BEZPEČNÁ A ZDRAVÁ VOLBA!

Losos je důležitým zdrojem celé řady potřebných vitamínů a minerálů. Je bohatý na blahodárné mastné kyseliny, jako je Omega-3.

Z výzkumnýcn prací vyplývá, že u osob, které konzumují lososa, se vyvine přirozená forma ochrany proti kardiovaskulárním onemocněním.

Potravinářská hygiena je důležitá pro spotřebitele na celém světě. Norwegian Seafood musí v tomto ohledu splňovat ty nejnáročnější normy platné pro potraviny pocházející z moře. Norský systém vychází z mezinárodních norem, které jsou skloubeny s důkladným národním systémem pro řízení a kontrolu. Víme, že naše chladné, divoké a čisté vody nabízejí vynikající podmínky pro kvalitní mořské produkty.

Doplňující informace o předpisech platných pro Norwegian Seafood: www.fisheries.no.

Ačkoli norský losos nabízí bezpočet možností, k využití této růžové lahůdky přistupujeme spíše tradičním způsobem. Tento leták s recepty je jakousi ochutnávkou toho, jak lze norského lososa využít: nezáleží na tom, zda jej chcete využít u všedních či svátečních jídel, jako pokrmu pro děti nebo máte-li chuť na něco exotického. Norský losos si vždy najde své místo.

Další chutné recepty a tipy pro úpravu plodů moře najdete na adrese www.seafoodfromnorway.com.

Norský loso pečený v troubě se zeleninou a bylinkami

PRO 4 OSOBY
500–600 g filetu z lososa bez kostí a kůže
2 cibule
1 červená paprika
1 pórek
2 mrkve
1 dýně
8 cherry rajčat
3 lžíce olivového oleje
4-6 lžic kysané smetany
Špetka sušeného tymiánu
Špetka sušeného oregana
sůl, pepř

PŘÍLOHA
Brambory nebo chléb

Předehřejte troubu na 200 °C. Nakrájejte lososa na čtyři stejně velké části. Nakrájejte cibuli na dílky, papriku na kousky a pórek, mrkev a dýni na plátky.

Smíchejte olivový olej, sušené bylinky a zeleninu v míse. Položte zeleninu na vymazaný plech. Na zeleninu nakapejte několik lžiček vody a lososa položte nahoru. Ochuťte solí a pepřem a zakryjte alobalem. Pečte uprostřed předehřáté trouby asi 20 minut. Podávejte s několika lžičkami kysané smetany.

Chcete-li obměnit chuť pečeného lososa, zkuste jiné kombinace zeleniny a můžete přidat i pár lžiček sladké chili omáčky, sojové omáčky nebo polovinu vymačkaného citronu. Čerstvé byliny, jako je pažitka, petržel nebo kopr přidají pokrmu zcela jinou chuť. Podávejte s bramborami či chlebem.

Norský losos s těstovinami a smetanou

PRO 4 OSOBY
600 g filetů z lososa bez kostí a kůže
4 porce těstovin
3 dl lehké smetany
2 dl sýra parmazán
bazalka, čerstvá
Sůl

Uvařte těstoviny podle pokynů na obalu. Nakrájejte lososa na kostky 2 cm a osolte je. Přiveďte smetanu v pánvi k varu a vařte jednu minutu, přidejte nastrouhaný parmazán a řádně promíchejte. Přidejte kostky lososa a opatrně je obracejte v omáčce. Přikryjte poklicí a stáhněte pánev z ohně. Losos se uvaří za 2 minuty.

Podávejte s těstovinami a čerstvou bazalkou, můžete použít i jiné byliny, jako je pažitka nebo petržel.

Místo parmazánu můžete přidat dvě lžičky pesta, pokud hledáte něco kořeněnějšího, vyměňte parmazán za menší množství modrého sýra. Jemnější chuti dosáhnete jemnějším sýrem.

Hamburger s norským lososem

PRO 4 OSOBY
600 g filetů z lososa bez kostí a kůže
Olej na smažení
1/2 lžičky másla
4 housky na hamburger
8 plátků rajčat
8 plátků okurky
4 listy salátu
8 plátků cibule
Sůl, pepř

DRESSING
4 lžíce lehké kysané smetany
3 lžíce kečupu
1 hrst čerstvých bylin
1/2 jemně krájené červené papriky
1/2 jemně krájené cibule

Smíchejte kysanou smetanu a kečup na dresing. Přidejte byliny, papriku a cibuli a řádně smíchejte. Odstavte dresing a připravte lososa.

Nakrájejte filet na plátky silné 1-2 cm, osolte a opepřete. V pánvi rozehřejte olej a přidejte máslo. Smažte filety 1-2 minuty z každé strany. Podávejte lososové filety v houskách se salátem, plátky okurky a rajčat a několika lžičkami dresingu. Hamburger z lososa můžete podávat i se sýrem, pestem, rukolou nebo sladkou chili omáčkou.

Norský losos se žampiony a smetanou

PRO 4 OSOBY

600 g filetů z lososa bez kostí a kůže
4 porce těstovin
100 g slaniny nahrubo nakrájené
8 žampionů na plátky
3 dl kysané smetany
1 stroužek česneku, drcený
Sůl
Pepř nahrubo namletý

Předehřejte troubu na 150 °C. Nakrájejte filety lososa na čtyři stejně velké díly a na jedné straně je důkladně opepřete. Lehce je osmažte na nepřilnavé pánvi opepřenou stranou dolů. Filety osolte a umístěte je na pečicí papír na plech. Pečte v předehřáté troubě 15 minut.

Během pečení lososa uvařte těstoviny podle pokynů na obalu. Usmažte slaninu a žampiony v pánvi, dokud mírně nezhnědnou. Smíchejte slaninu a žampiony s uvařenými těstovinami, přidejte kysanou smetanu a promíchejte. Osolte, opepřete a přidejte česnek.

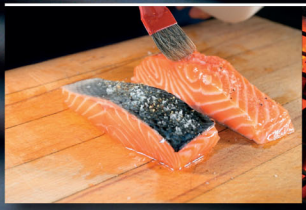
Lososa podávejte na těstovinách.

Norský losos je vynikající na grilování

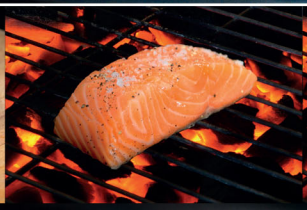
Norský losos je zdravá volba i pro grilování. Rychle a snadno jej připravíte. Je to tak snadné, že ogrilovat lososa zvládnete ve třech krocích! Natřete filet z lososa olejem, položte na gril kůží dolů, nechte 6 minut a můžete si pochutnávat! Pokud připravujete jídlo pro několik hostů - zkuste připravit celý filet, trvá to jen 15 minut a nasytíte 10 lidí.

Norský losos je variabilní a lze jej kombinovat s různým kořením, bylinkami a přílohami, snadno se tedy přizpůsobí vaší chuti. V tomto letáku s recepty jsme vybrali tři různé způsoby grilování lososa; části filetu, na rožni a jako celý filet. Pomocí vlastní kreativity můžete měnit chutě pokrmů podle vlastních představ.

TAK SNADNÉ!



1) Potřít olejem



2) Položit kůží dolů

3) 6 minut na grilu – hotovo

Grilovaný norský losos s mangem, chilli, limetkou a koriandrem

PRO 4 OSOBY
700 g filetu z lososa bez kostí a kůže
2 lžíce olivového oleje
Sůl, pepř

SALÁT Z MANGA
1 mango
2 červené chilli papričky
1 koriander, čerstvý
4 lžíce oleje extra virgin,
3 lžíce limetkové šťávy
Sůl, pepř

Začněte s přípravou salátu z manga. Otrhejte listy z koriandru. Nakrájejte mango na malé kousky, chilli papričku na tenké plátky a smíchejte s ostatními přísadami do salátu. Osolte a opepřete a odstavte, zatímco budete připravovat lososa.

Nakrájejte lososa na čtyři stejně velké díly. Potřete lososa olivovým olejem a grilujte pár minut z každé strany. Osolte a opepřete.

Čerstvě grilovaného lososa podávejte se salátem z manga.

Špíz z grilovaného norského lososa a zeleniny

PRO 4 OSOBY
500 g filetu z lososa bez kostí a kůže
1 červená paprika
8 malých rajčat
1/2 dýně
2 hlávkové saláty
4 jehly

MARINÁDA
1 dl sojové omáčky
1 lžíce čerstvého zázvoru, strouhaného
2 lžíce jemně nakrájené šalotky
1 lžíce citronely, jemné krájené, nebo strouhané citronové kůry

“GUACAMOLE”
2 avokáda
1 citron
2 lžíce kysané smetany
Sůl a pepř

PŘÍLOHA
Vařená rýže, kuskus, rajčatový salát nebo chléb

Začněte s přípravou marinády. Smíchejte sojovou omáčku, zázvor, šalotky a citronelu nebo strouhanou citronovou kůru. Odstavte a připravte si špízy z lososa a zeleniny.

Nakrájejte filety lososa na 3-4 cm velké kusy a napíchejte je na čtyři špízy. Nakrájejte papriku, rajčata a salát na podobné kousky a napíchejte je na čtyři špízy. Natřete marinádu na špízy s lososem a zeleninou a rozložte je na gril. Grilujte 4-5 minut, pravidelně je otáčejte, aby získaly stejnoměrnou barvu.

Pro přípravu „guacamole“ rozmačkejte avokáda a smíchejte se smetanou. Osolte, opepřete a přilijte šťávu z jednoho citronu. Nakrájejte saláty na poloviny a potřete marinádou. Rozložte je na gril a grilujte z každé strany 15 sekund.

Podávejte špízy s lososem a zeleninou s „guacamole“.

Celý filet z norského lososa – dokonalé pro více hostů

PRO 10 OSOBY
2 kg filetu z lososa s kůží a kostí
2 lžíce soli
1 lžíce semínek koriandru
1 limeta
2 lžíce medu
1 chili, červené
1 citronela
2 lžíce máty, čerstvé
2 lžíce koriandru, čerstvého

BRAMBOROVÝ SALÁT
1,5 kg brambor
100 g špenátu
10 ředkviček
1 červená cibule
4 lžíce koriandru, čerstvého
2,5 dl majonézy
2,5 dl kysané smetany
5 lžíc křenu

Setřete šupiny z kůže, důkladně opláchněte a osušte. Vložte rybu na kus alobalu kůží dolů a na maso nasypte sůl a semena koriandru. Nechte odstát asi 10 minut.

Jemně nakrájené chili, citronelu a mátu smíchejte s kůrou a šťávou jedné limetky a s medem. Natřete směs na filet z lososa. Obalte alobal kolem masa a položte na gril. Grilujte asi 15 minut. Případně můžete lososa péct v troubě na 200°C. To může trvat o pár minut déle.

BRAMBOROVÝ SALÁT
Uvařte brambory, nechte je zchladnout a nakrájejte je na kostky. Opláchněte špenát a natrhejte. Nakrájejte ředkvičky na plátky a najemno nakrájejte cibuli a čerstvé listy koriandru. Smíchejte kysanou smetanu, majonézu a dochuťte strouhaným křenem. Přimíchejte zbývající přísady.

Když je losos hotový, otevřete alobal a posypte jemně nasekaným čerstvým koriandrem. Podávejte s bramborovým salátem.

Země, kde se štíty hor tyčí přímo nad hladinou moře. Kde silný příboj hnaný větry a mořskými proudy vytváří obrovské vlny. I takto náročné prostředí však může nabídnout hojnost. Bohatství se ukrývá hluboko pod hladinou ledově studeného a křišťálově čistého moře. Pomalu roste a vytrvale dozrává. Poklady moře, které poskytují obživu pobřeží Norska s jeho fjordy již tisíc let. Lovené a zpracovávané zručnými lidmi spojujícími zkušenosti těžce vydobyté generacemi s moderními technologiemi. Lidmi moře, kteří se naučili přijímat jeho dary s respektem a láskou a spravovat je s pokornou péčí.

Mořské produkty z Norska. Produkty křišťálově čistých a ledových vod.

Photo: © NSEC | Design: www.tank.no | Print: Gunnarshaug Trykkeri AS

Norwegian Seafood Council
P.O. Box 6176
N-9291 Tromsø, Norway

Telephone: +47 77 60 33 33
Fax: +47 77 68 00 12
E-mail: mail@seafood.no

NORGE
SEAFOOD FROM NORWAY

www.seafood.no