



## Sałatka z quinoa i łososiem

★★★★★ (49)

25 minut

3 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**288 kcal** / 1 porcję (178 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                   |                                      |                                    |                                   |                             |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>162.17 kcal</b><br>8.11% | Białko<br><b>7.97 g</b><br>15.94% | Węglowod.<br><b>18.44 g</b><br>6.83% | Tłuszcze<br><b>6.60 g</b><br>9.43% | Błonnik<br><b>2.48 g</b><br>9.92% | <b>GDA</b><br><b>8.11 %</b> |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

## Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 150g (¾ szklanki)
- Łosoś świeży, stek - 90g
- Sok z cytryny - 4.5g (1 ½ łyżeczki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 105g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości według przepisu na opakowaniu. Zajmuje to około 10-15 minut.

**KROK 2:** Łososa skrop sokiem z cytryny i piecz w folii, w temp. 200°C około 20 minut. Po upieczeniu podziel go na małe kawałki, lekko przestudź.

**KROK 3:** Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Ogórka pokrój w kostkę, cebulę w piórka, a pomidorki przekrój na pół. Połącz z przestudzoną komosą.

**KROK 4:** Do sałatki dodaj posiekaną natkę (możesz także dorzucić kilka listków mięty), oliwę z oliwek i kawałki łososa. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem. Całość wymieszaj.

**KROK 5:** Wstaw na kilkanaście minut do lodówki, aby smaki przegryzły się.

Smacznego!

