



Łosoś teriyaki

★★★★★ (32)

20 min. +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

564 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 173.77 kcal 8.69%	Białko 12.88 g 25.76%	Węglowod. 10.14 g 3.76%	Tłuszcze 9.36 g 13.37%	Błonnik 0.41 g 1.64%	GDA 8.69 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Łosoś świeży, stek - 400g
- Sos teriyaki - 150g (10 łyżek stołowych)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia oplucz, oczyść z ości. W misce połącz sos teriyaki, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną papryczkę chili, sok z limonki, miód i starty na drobnej tarce korzeń imbiru. Zamieszaj. W marynacie utóż łososia i wstaw go do lodówki na około 1 godzinę.

KROK 2: Łososia odsącz z marynaty i ugrilluj na patelni grillowej lub grillu elektrycznym (możesz tego go upiec w piekarniku). Pamiętaj, aby nie przeciągnąć czasu, bo ryba stanie się sucha. Powinna być jędrna i różowa w środku.

KROK 3: Do rondelka wlej marynatę i zredukuj ją. Potrzeba to około 10 minut

KROK 4: Na talerzu utóż łososia, polej gęstą marynatą i posyp prażonymi ziarenkami sezamu.

*Podawaj z ryżem lub makaronem ryżowym w towarzystwie chrupiącej marchewki i jędrnych brokułów.

Smacznego!

