



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Łosoś grillowany z roszponką



Łosoś grillowany z roszponką

★★★★★ (12)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

339 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 134.34 kcal 6.72%	🍲 Białko 9.30 g 18.6%	📦 Węglowod. 2.67 g 0.99%	🍷 Tłuszcze 10.25 g 14.64%	🌾 Błonnik 0.63 g 2.52%	GDA 6.72 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------

🍳 Składniki

- Łosoś świeży, stek - 100g
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Roszponka - 50g (garść)
- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Orzeszki pinii - 10g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososa oprósz pieprzem, solą i skrop sokiem z cytryny. Upiecz w temp. 200°C lub ugrilluj na elektrycznym grillu.

KROK 2: Roszponkę opłucz, ułóż na talerzu. Pomidorki koktajlowe umyj, pokrój na pół i ułóż na sałacie.

KROK 3: Gotowego łososa połóż na roszponce, całość skrop oliwą z oliwek, polej octem balsamicznym i posyp podprażonymi orzeszkami piniowymi.

Smacznego!

