



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 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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

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

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

Smacznego!

