



## Łosoś pieczony w aromatycznej marynacie

★★★★★ (90)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**320 kcal** / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>221.31 kcal</b> 11.07%	Białko <b>14.96 g</b> 29.92%	Węglowod. <b>8.67 g</b> 3.21%	Tłuszcze <b>13.74 g</b> 19.63%	Błonnik <b>0.25 g</b> 1%	<b>GDA</b> <b>11.07%</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Łosoś świeży, filet - 200g
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Musztarda francuska - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz cytrynowy - 0.5g (szczypta)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 190 st opni C. Łososia dokładnie umyj i osusz za pomocą ręcznika papierowego.

**KROK 2:** Natkę pietruszki i czosnek drobno posiekaj. W miseczce wymieszaj musztardę, miód, oliwę, sok z cytryny, czosnek, sól, pieprz i wędzoną paprykę.

**KROK 3:** Łososia natrzyj marynatą, posyp natką pietruszki i zawiń w folię. Piecz w piekarniku przez ok. 15-20 minut.

\*Podawaj z młodymi ziemniakami z koperkiem i szparagami.

Smacznego!

