



ŁOSOŚ PIECZONY Z PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI PODANY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Składniki:

150g (1 porcja) łososia
10g (2 łyżeczki) soku z cytryny
2g (szczypta) soli
2g (szczypta) pieprzu czarnego
3g (1/2 łyżeczki) płatków migdałowych
200g (2 średnie sztuki) ziemniaków
2g (1/2 łyżeczki) mrożonego koperku
20g (1 garść) rukoli
20g (1 garść) roszponki
20g (1 pasek) czerwonej papryki
10g (1 łyżka) kukurydzy
5g (1 łyżeczka) oliwy z oliwek
5g (1 łyżeczka) octu balsamicznego
2g (1/2 łyżeczki) miodu

Sposób przygotowania:

Fileta z łososia umyć. Ułożyć na folii aluminiowej. Skropić sokiem z cytryny, posypać solą, pieprzem i płatkami migdałowymi. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 ° C przez około 10-15 minut.

Ziemniaki obrać i pokroić. Ugotować w osolonej wodzie. Wyjąć na talerz i posypać koperkiem. Rukolę i roszponkę wyłożyć na talerz. Paprykę umyć i pokroić w drobną kostkę. Paprykę i kukurydzę dodać do sałatki. Przygotować sos: oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód i pieprz wymieszać w osobnym naczyniu. Gotowym sosem polać sałatkę.

Jedna porcja to około 410 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)

Katarzyna Pruszkowska

tel. 537 468 648

e-mail: k.pruszkowska@dobrydietetyk.pl

www.pruszkowska.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk

-Grójec, ul. P.O.W. 9

-Warka, ul. Obwodowa 8a