



Sałatka z quinoa i łososiem

★★★★★ (49)



25 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

288 kcal / 1 porcję (178 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

162.17 kcal

8.11%



Białko

7.97 g

15.94%



Węglowod.

18.44 g

6.83%



Tłuszcze

6.60 g

9.43%



Błonnik

2.48 g

9.92%

GDA

8.11 %



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 150g (¾ szklanki)
- Łosoś świeży, stek - 90g
- Sok cytryny - 4.5g (1 ½ łyżeczki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 105g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości według przepisu na opakowaniu. Zajmuje to około 10-15 minut.

KROK 2: Łososia skrop sokiem z cytryny i piecz w folii, w temp. 200°C około 20 minut. Po upieczeniu podziel go na małe kawałki, lekko przestudź.

KROK 3: Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Ogórka pokrój w kostkę, cebulę w piórka, a pomidorki przekrój na pół. Połącz z przestudzoną komosą.

KROK 4: Do sałatki dodaj posiekaną natkę (możesz także dorzucić kilka listków mięty), oliwę z oliwek i kawałki łososia. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem. Całość wymieszaj.

KROK 5: Wstaw na kilkanaście minut do lodówki, aby smaki przegryzły się.

Smacznego!

