

MRKVOVÁ POHANKA S LOSOSEM

*Ultra rychlý recept plný výborné
máslové zeleniny s jemnou chutí
lososa*



Sb
SAB HEALTH FIT

PORCE

COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

100g lososa

80g pohanky

100g mrkvových nudlíček (Albertova
tržnice)

50g červené kapie

100g květáku

100g brokolice

kostička másla

šťáva z půlky citronu

trocha kokosového oleje

sůl, pepř

POSTUP

1. Květák, brokolici a papriku očistíme a nakrájíme na menší kousky, osolíme, opepříme a vše vložíme na plech. Pečeme v horkovzdušné troubě při 200 °C.
2. Mezitím si v kastrůlku rozehrřejeme trochu kokosového oleje. Mrkev orestujeme a přisypeme pohanku. Opět krátce osmahneme.
3. Zalijeme vodou tak, aby byla pohanka zcela ponořená. Přivedeme k varu, poté snížíme teplotu na minimum a vaříme doměkka, přibližně 25 minut. Solíme až na závěr. Pro krémovější chuť můžeme vmíchat trochu másla.
4. Lososa omyjeme, osušíme, osolíme a pokapeme citronovou šťávou. Přidáme ho na plech k pečení se zeleninou a pečeme společně asi 25 minut.
5. Po upečení promícháme zeleninu s kouskem másla. Podáváme společně s pohankou a pečeným lososem.

NUTRIČNÍ HODNOTY

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
639	39G	73G	13G	18G