

UDON NUDLE S PAPRIKOU A LOSOSEM

Doplňte udon nudle o kokosové mléko a krémová omáčka je na světě. Kokosové mléko je navíc bohaté na zdravé tuky, které dodávají energii a podporují metabolismus. Losos je výborným zdrojem kvalitních bílkovin a omega-3 mastných kyselin, které podporují zdraví srdce, mozku a kloubů.

SAB HEALTH FIT



PORCE: 7

COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

750 balení udon nudlí

500g lososa (koupila jsem již marinovaného)

3 barevné papriky

lahůdková cibulka (2 stonky)

koriandr

citronová šťáva

kokosové mléko (ráda používám od Natures promise)

dýňový olej

sůl

POSTUP

Udon nudle vložíme do vroucí osolené vody a necháme vařit, lososa dáme pět do trouby.

Vedle na pánvi s lehce roztopeným dýňovým olejem orestujeme papriky nakrájené na malé kostky společně s jarní cibulkou.

Zeleninovou směs osolíme a přidáme šťávu z citronu.

Udon nudle slijeme a přidáme do zeleninového základu, nakonec přilijeme necelou plechovku kokosového mléka a zamícháme, aby se vše propojilo, těstoviny již nevaříme, zasypeme nasekaným koriandrem.

Upečeného lososa vyndáme z trouby a přidáme jej k nudlím.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA 1 PORCI

KCAL	B	S	C	T	SŮL
411	20G	34G	3G	21,3G	0,8G