

SALÁT S LOSOSEM A RUKOLOU

Kdo říká, že salát musí být chudý jak na chuti, tak i na živinách? Vyzkoušejte vydatný salát se sladkými bramborami, orestovanou kořenovou zeleninou do křupava a šťavnatým lososem pečeným s hořčičným semínkem. Hlady trpět nebudete a zároveň dodáte tělu mnoho živin, které opravdu potřebuje. Dobrou chuť!

SH
FIT

PORCE: 1

ČAS VAŘENÍ: 30 MINUT

INGREDIENCE

250g lososa
150g batát sladkých brambor
100g cukety
100g pórků
100g avokáda
150g mrkve
45g rukoly
olivový olej
lžice hořčičných semínek
oregano
sůl, pepř

POSTUP

Přehřejte troubu na 170 °C.

Lososa vyjměte z obalu, opláchněte pod vodou, položte na pekáč a pokapejte citronovou šťávou.

Osolte, opepřete a posypte hořčičným semínkem.

Oloupaný batát nakrájejte na kolečka, osolte, opepřete a posypte oregánem.

Vložte pekáč do trouby a pečte 25 minut.

Mezitím zeleninu (kromě avokáda a rukoly) nakrájejte na nudličky.

Rozpalte na pánvi olivový olej, vložte nakrájenou zeleninu a za stálého prohazování ji rychle orestujte ze všech stran do křupava. Osolte.

Po dopečení lososa i zeleniny vše naservírujte na talíř spolu s avokádem a rukolou.

Zálivka není nutná, ale pokud by vám chyběla, stačí salát na závěr pokapat citronem a olivovým olejem.

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

KCAL BÍLKOVINY SACHARIDY CUKRY TUKY

781 54G 45G 18G 39G

