



Sałatka z wędzoną makrelą i orzechami

★★★★★ (19)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 124.56 kcal 6.23%	Białko 6.15 g 12.3%	Węglowod. 10.82 g 4.01%	Tłuszcze 7.07 g 10.1%	Błonnik 1.85 g 7.4%	GDA 6.23 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Rukola - 80g (4 garście)
- Mango - 140g (1/2 sztuki)
- Limonka - 50g (1/2 sztuki)
- Makrela, wędzona - 125g (sztuka)
- Sos sojowy - 5g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)
- Limonka - 50g (1/2 sztuki)
- Mięta świeża - 2.5g (1/2 gałązki)
- Papryczka chili - 6g (1/3 sztuki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Orzeszki ziemne - 30g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango dokładnie umyj, obierz, usuń pestkę, a następnie pokrój z dość cienkie plasterki. Skrop je sokiem z limonki. Orzeszki wysyp na płaską, cienką patelnię i podpraż do momentu uzyskania brązowego koloru.

KROK 2: Makrelę podziel na kawałki, ostrożnie wybierz wszystkie ości i przełóż jej części do miseczki. Dodaj do niej sos sojowy, zioła prowansalskie i pieprz. Wymieszaj, zamarynuj około 10 minut.

KROK 3: Przygotuj dressing: w misce połącz śwież liście mięty, chilli, ocet balsamiczny, oliwę z oliwek, sok z limonki, oregano i pieprz. Wymieszaj.

KROK 4: W dużej misce połącz wszystkie składniki sałatki, posyp ją podprażonymi orzechami, a na koniec całość polej dressingiem. Dokładnie wymieszaj go z sałatką.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

