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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
162.17 kcal	**7.97** g	**18.44** g	**6.60** g	**2.48** g	**8.11** %
8.11%	15.94%	6.83%	9.43%	9.92%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 150g (¾ szklanki)
- Łosoś świeży, stek - 90g
- Sok z cytryny - 4.5g (1 ½ łyżeczki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 105g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ 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 foli, 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!

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