

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka z łososiem i sosem musztardowo-miodowym](#)

Sałatka z łososiem i sosem musztardowo-miodowym

★★★★★ (16)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

462 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
154.12 kcal
7.71%

Białko
6.78 g
13.56%

Węglowod.
10.15 g
3.76%

Tłuszcze
10.39 g
14.84%

Błonnik
1.81 g
7.24%

GDA
7.71 %



Składniki

- Sałata masłowa - 15g (3 liście)
- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 70g
- Musztarda - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj sos musztardowo-miodowy. Musztardę, przeciśniętą przez praskę czosnek, ocet balsamiczny, miód i oliwę połącz i energicznie wymieszaj. Idealnie nadaje się do tego stoiczek.

KROK 2: Sałatę umyj. Masłową i lodową porozrywaj i razem z rukolą ułóż na płaskim talerzu. Możesz również użyć gotowego miksu swoich ulubionych sałat.

KROK 3: Pestki dyni lekko przypaż na suchej patelni, bez dodatku tłuszczu. Uważaj, aby się nie przypaliły.

KROK 4: Łososa pokrój na paseczki. Awokado obierz i pokrój w cienkie plasterki.

KROK 5: Wszystkie składniki ułóż według uznania na sałatach. Posyp pestkami dyni i polej sosem musztardowo-miodowym.

Smacznego!

