



Łosoś grillowany z roszponką

★★★★★ (12)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

339 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
134.34 kcal	9.30 g	2.67 g	10.25 g	0.63 g	6.72 %
6.72%	18.6%	0.99%	14.64%	2.52%	



Składniki

- Łosoś świeży, stek - 100g
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Roszponka - 50g (garść)
- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Orzeszki pinii - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia oprószyć pieprzem, solą i skrop sokiem z cytryny. Upiecz w temp. 200°C lub ugrilluj na elektrycznym grillu.

KROK 2: Roszponkę opłucz, ułóż na talerzu. Pomidorki koktajlowe umyj, pokrój na pół i ułóż na sałacie.

KROK 3: Gotowego łososia połóż na roszponce, całość skrop oliwą z oliwek, polej octem balsamicznym i posyp podprażonymi orzeszkami piniovymi.

Smacznego!

