# Sałatka z wędzoną makrelą i orzechami

★★★★★☆ (20)

30 minut | 2 osoby | łatwy

## Wartości odżywcze

**405 kcal** / 1 porcję (325 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

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

## Składniki

- Rukola - 80g (4 garście)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Limonka - 50g (½ 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 pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Mięta świeża - 2.5g (½ gałązki)
- Papryczka chili - 6g (⅓ 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, cienka 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 dresingiem. 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