



Łosoś pieczony w aromatycznej marynacie

★★★★★ (90)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

320 kcal / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

221.31 kcal

11.07%



Białko

14.96 g

29.92%



Węglowod.

8.67 g

3.21%



Tłuszcze

13.74 g

19.63%



Błonnik

0.25 g

1%

GDA

11.07%



Składniki

- Łosoś świeży, filet - 200g
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Musztarda francuska - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz cytrynowy - 0.5g (szczypta)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 190 stopni C. Łososia dokładnie umyj i osusz za pomocą ręcznika papierowego.

KROK 2: Natkę pietruszki i czosnek drobno posiekaj. W miseczce wymieszaj musztardę, miód, oliwę, sok z cytryny, czosnek, sól, pieprz i wędzoną paprykę.

KROK 3: Łososia natrzyj marynatą, posyp natką pietruszki i zawiń w folię. Piecz w piekarniku przez ok. 15-20 minut.

*Podawaj z młodymi ziemniakami z koperkiem i szparagami.

Smacznego!

