

Sałátka rybna

Składniki

30 dag filetów z dorsza, 2 grejpfruty, pół selera, winne jabłko, po 2-3 ziarenka ziela angielskiego i pieprzu, listek laurowy, łyżeczka soku z cytryny, po szczypcie suszonej mięty, tymianku, estragonu, sól. Sos: 4 łyżki majonezu, po łyżce posiekanych zielonych listków mięty i melisy, łyżka soku z cytryny, łyżeczka posiekanych zielonych listków tymianku, sól, pieprz, cukier, 2-3 gałązki zielonej mięty, 2-3 małe pomidorki



Sposób przyrządzenia

Do rondla wlać 2 szklanki wody, dodać sól, pokruszony listek laurowy, ziele i pieprz, suszone zioła i sok z cytryny, gotować pod przykryciem ok. 5 min. Następnie delikatnie włożyć filety z dorsza i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Miękką rybę wyjąć łyżką cedzakową, przestudzić, pokroić w kostkę. Obrane jabłko i seler zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Starannie wyszorowane i sparzone wrzątkiem grejpfruty przekroić na pół, delikatnie wyjąć miąższ, pokroić w kostkę (pestki usunąć). Połączyć rybę z jabłkiem, selerem, grejpfrutem i ziołami. Dokładnie wymieszać składniki sosu, zalać sałatkę, jeszcze raz delikatnie wymieszać, przykryć, wstawić na godzinę do lodówki. Nappełnić sałatką połówki grejpfruta. Podawać udekorowane listkami mięty i ćwiartkami pomidora. (100 g - 80 kcal).