

Salata z wędzonym łososiem

Składniki

Pół główki dużej sałaty lodowej, 5 dag łososia wędzonego, 6 dag sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu (np. Boryna, salami).

Sos: 2 łyżki oliwy z oliwek, półtorej łyżki soku z cytryny, 2 łyżki wody, pół łyżeczki musztardy, mały ząbek czosnku, płaska łyżeczka oregano, pół łyżeczki cukru, sól

Sposób przyrządzenia

Sałatę umyć, dobrze osuszyć, porwać na kawałki. Łososia pokroić w cienkie długie paski, ser w cienkie, prawie przezroczyste plasterki. W misce do sałaty układać kolejno warstwami sałatę, ser żółty i łososia i jeszcze raz warstwy w tej samej kolejności. Przygotować sos: do 2 łyżek wody dodać sok z cytryny, musztardę, cukier, zmiądzony czosnek i oregano roztarte w palcach. Mieszać, aż cukier się rozpuści. Dodać oliwę z oliwek, dobrze wszystko wymieszać i poleć sosem sałatę. (1 porcja - 95 kcal).

