

Sałatka z łososia

Składniki:

30 dag filetów z łososia
2 cykorie
grejpfrut
ogórek
szalotka
6 łyżek groszku
2 łyżki posiekanego koperku
sok z cytryny
6 łyżek oliwy
pieprz
łyżeczka musztardy
sól

Przygotowanie:

Szalotkę obrać, opłukać, posiekać, wymieszać z 4 łyżkami oliwy, sokiem z cytryny, musztardą oraz szczyptą soli i pieprzu. Filety opłukać, osuszyć, odkroić skórę, mięso pokroić w kostkę. Kawałki łososia włożyć na resztę mocno rozgrzanej oliwy. Usmażyć ze wszystkich stron na złoty kolor. Cykorie oczyścić, listki opłukać, osuszyć, pokroić w piórka. Grejpfrut obrać, oczyścić z białych włókien, a z miąższu wykroić cienkie fileciki. Umyty ogórek pokroić w plasterki. Do miski włożyć rozdrobnioną cykorię, fileciki grejpfruta, plasterki ogórka, groszek i koperek. Składniki połączyć przygotowanym sosem, delikatnie wymieszać, przełożyć na półmisek. Na wierzchu położyć kawałki łososia. Sałatkę podawać z bagietką.

Nasze rady:

Użyj groszku z puszki lub rozmrożonego.

Danie na: 4 osoby
Jedna porcja zawiera: 300 kcal
Czas przygotowania 20 min