

## Sałatka z łososiem



**JAGODA5913**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>mix sałat</b>	100 g
<b>mango</b>	1 szt
<b>pomidory</b>	1-2 szt
<b>kukurydza w puszcze</b>	1/2 puszki
<b>szczypiorek</b>	1 pęczek
<b>łosoś filet</b>	150 g
<b>Pieprz cytrynowy mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>sok z cytryny</b>	1 łyżeczka
<b>olej rzepakowy</b>	1 łyżka
<b>oliwa</b>	1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1**      łososa umyć i osuszyć , oprószyć pieprzem cytrynowym i połączyć oliwą z oliwek .Skropić sokiem z cytryny .Włożyć do lodówki na 30 minut .  
Wyjąć i ułożyć w naczyniu do gotowania na parze, gotować 6-10minut .
- KROK 2**      Na duży talerz ułożyć umyte i wysuszone sałaty .Pomidory pokrojone w małe plasterki lub kostkę .Mango obrane i pokrojone w kostkę , kukurydzę osączoną z zalewy .
- KROK 3**      Następnie rozdrobnić na małe kawałki uparowanego i wystudzonego łososa .  
Dodać rukolę i szczypiorek , przyprawić do smaku pieprzem ,połączyć olejem rzepakowym i sokiem z cytryny.