

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, POMARAŃCZAMI I ORZECHAMI



KARDAMONOVY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

łosoś filet	300 gramów
mieszanka świeżych sałat	1 opakowanie
pomarańcze	2 sztuki
cebula czerwona	1 sztuka
orzechy włoskie	1 garść
sok z połowy cytryny	1 sztuka
siemię lniane	1 łyżka
Imbir mielony Prymat	1 szczypta
sos sojowy jasny	1 łyżka
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
olej rzepakowy	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Łososia kroimy w dużą kostkę, doprawiamy imbirem i sosem sojowym, odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie smażymy kawałki ryby (na zwykłym oleju rzepakowym) do zrumienienia ze wszystkich stron. Pomarańcze obieramy ze skóry, najlepiej nożem, w taki sposób żeby nie pozostała na nich biała błona. Później je filetujemy - wycinamy kawałki owoców między błonami. Z tego co zostało z filetowania owoców wyciskamy sok.

Do miski wrzucamy mieszankę sałat, łososia, kawałki pomarańczy, orzechy, pokrojoną w drobną kostkę cebulę, siemię, sok z pomarańczy i cytryny, oliwę extra virgin. Doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy.