

Łosoś z rukolą



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mrożony groszek	20 dkg
ogórek	1 sztuka
sałata	1 główka
rukola	1 pęczek
filet z łososia	40 dkg
olej	2 łyżki
musztarda dijon	2 łyżki
gęsta śmietana	10 dkg
sok z limetki	3 łyżki
sól i pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zagotować 2 szklanki wody. Gdy zacznie wrzeć, wrzucić nierozmrożony groszek i gotować 2 minuty bez pokrywki. Odcedzić, przelać zimną wodą i osączyć. Ogórek umyć, pokroić w plastry. Opłukaną sałatę pokroić w paski, a łososia w kostkę. Opłukać rukolę, osączyć i ułożyć na papierowym ręczniku. Łososia skropić sokiem z cytryny. Odstawić na 5-10 minut. Następnie osączyć i obsmażyć na złoto na oleju przez 3 minuty. Doprawić.

Przygotować sos: musztardę wymieszać ze śmietaną i sokiem z limetki. W dużej salaterce wymieszać ogórki z sałatą, rukolą i groszkiem. Polać sałatę sosem musztardowym.