

Sałatka z pieczonym łososiem - wiosennie



WEDITH1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sos sojowy	1 łyżka
sok z pomarańczy	0,5 sztuki
sałata rzymska	
rzodkiew	5 sztuk
pomidorki koktajlowe	10 sztuk
migdały	8 sztuk
pestki dyni	10 sztuk
oliwa	25 ml
olej rzepakowy	25 ml
musztarda	1 łyżka
cozsnek	1 ząbek
sok z pomarańczy	3 łyżki
sok z cytryny	1 łyżeczka
miód	1 łyżka
sól	
łosoś	250 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Łososia obrać ze skóry, wyciągnąć ości, połączyć sosem sojowym i sokiem z pomarańczy, piec w piekarniku na opcji grill ok 10-15 minut. Odstawić do wystygnięcia.

Przygotować dressing do słoiczka wlać oleje, dodać musztardę, drobno posiekany czosnek, sok z pomarańczy i cytryny, sól i miód, słoiczek zakręcić i mocno "zmiksować" - odstawić do lodówki.

Warzywa umyć. Sałatę potargać na mniejsze kawałki, rzodkiewkę pokroić w plasterki, pomidorki na połówki, migdały obrać i posiekać.

Jeśli zabierasz sałatkę do pracy, do 1 pojemnika ułóż warzywa, migdały i pestki, do osobnego rybę, przed zjedzeniem połącz składniki, polej dressingiem.

Jeśli jesz w domu, ułóż warzywa, rybę na talerzu, posyp migdałami i pestkami dyni, polej dressingiem.