

# Zdravé lososové koule s mrkvovým salátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

78 kalorií , 5 g cukrů , 4 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-lososove-koule-s-mrkvovym-salatem>

## Příprava

Lososa rozmixujeme spolu s kari pastou, strouhaným zázvorem, sójovou omáčkou a koriandrem. Ze směsi vytvarujeme 4 karbanátky. Ty opečeme na oleji (4-5 minut z každé strany). Mrkev a okurek ukrajujeme podélně škrabkou tak, aby nám vznikly dlouhé tenké pásy. Smícháme to s vinným octem a cukrem. Lososové koule podáváme se salátem a skrojky citrónu.



### Tip k receptu

Podáváme s bagetkou, rýží či bramborem.  
Kalorická hodnota na jednu porci je 1223 kJ, 29 g bílkoviny, 7 g sacharidy, 17 g tuk.

## Ingredience

- ✓ 4 kousky lososu
- ✓ 2 lžíce kari pasty
- ✓ 1 lžíce zázvoru
- ✓ 4 lžíce koriandru
- ✓ 2 lžíce vinného octu
- ✓ 1 lžička sójové omáčky
- ✓ 1 lžička slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička třtinového cukru
- ✓ 1 citrón
- ✓ 2 ks mrkve
- ✓ 1 ks okurky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Štíhlá slečna, Hlavní chod

