

Zdravý lososový salát



Obtížnost:     

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

494 kalorií , 4 g cukrů , 9 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdravy-lososovy-salat>

Příprava

Kuskus připravíme podle návodu. Poté ho smícháme se lžičkou olivového oleje. Brokolici a lososa připravíme v páře. Trvá to tak 5 minut. Zbýlý olej smícháme s citrónovou šťávou. Smícháme brokolici se semínky z granátového jablka, dýňovými semínky a s kuskusem. Přelijeme to citrónovým dresinkem. Kuskusovou směs rozdělíme na talíře, posypeme polníčkem a nahoru posadíme filety z lososa.



Tip k receptu

Podáváme zastříknuté olivovým olejem a se skrojky citronu. Jedna porce obsahuje 1340 kJ, 30 g bílkoviny, 30 g sacharidy, 10 g tuk, 2 g vláknina.



Ingredience

- ✓ 100 g kuskusu
- ✓ 200 g brokolice
- ✓ 50 g polníčku
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 40 g dýňových semínek
- ✓ 2 plátky lososu
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1/2 ks granátového jablka
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ovoce, Ryby a dary moře, Štíhlá slečna, Hlavní chod