



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z łososiem i sosem musztardowo-miodowym



Sałatka z łososiem i sosem musztardowo-miodowym

★★★★★ (16)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

462 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 154.12 kcal 7.71%	🍗 Białko 6.78 g 13.56%	🍞 Węglowod. 10.15 g 3.76%	🐟 Tłuszcze 10.39 g 14.84%	🌾 Błonnik 1.81 g 7.24%	GDA 7.71%
--	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Sałata masłowa - 15g (3 liście)
- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 70g
- Musztarda - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj sos musztardowo-miodowy. Musztardę, przeciśnięty przez praskę czosnek, ocet balsamiczny, miód i oliwę połącz i energicznie wymieszaj. Idealnie nadaje się do tego stoiczek.

KROK 2: Sałaty umyj. Masłową i lodową porozrywaj i razem z rukolą utóż na płaskim talerzu. Możesz również użyć gotowego miksu swoich ulubionych sałat.

KROK 3: Pestki dyni lekko przypraż na suchej patelni, bez dodatku tłuszczu. Uważaj, aby się nie przypaliły.

KROK 4: Łososia pokrój na paseczki. Awokado obierz i pokrój w cienkie plasterki.

KROK 5: Wszystkie składniki utóż według uznania na sałatach. Posyp pestkami dyni i polej sosem musztardowo-miodowym.

Smacznego!

