



## Łosoś grillowany z roszponką

★★★★★ (12)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**339 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>134.34 kcal</b> 6.72%	Białko <b>9.30 g</b> 18.6%	Węglowod. <b>2.67 g</b> 0.99%	Tłuszcze <b>10.25 g</b> 14.64%	Błonnik <b>0.63 g</b> 2.52%	<b>GDA</b> <b>6.72 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Łosoś świeży, stek - 100g
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Roszponka - 50g (garść)
- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Orzeszki pinii - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Łososia oprósz pieprzem, solą i skrop sokiem z cytryny. Upiecz w temp. 200°C lub ugrilluj na elektrycznym grillu.

**KROK 2:** Roszponkę optucz, utóż na talerzu. Pomidorki koktajlowe umyj, pokrój na pół i utóż na sałacie.

**KROK 3:** Gotowego łososia połóż na roszponce, całość skrop oliwą z oliwek, polej octem balsamicznym i posyp podprażonymi orzeszkami piniovymi.

Smacznego!

