

# Łosoś teriyaki

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 10+20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 605 kcal \ B-40 g \ T-22 g \ W-61 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 390 kcal \ B-32 g \ T-21 g \ W-20 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g łososia z sosem: 190 kcal \ B-15 g \ T-10 g \ W-10 g \ Bł-0 g

## Składniki

- ✓ sos sojowy – 3 łyżki (24 g)
- ✓ syrop klonowy – 3 łyżki (45 g)
- ✓ imbir, świeży – 1 kawałek (10 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ woda – 1 łyżka (6 g)
- ✓ sok z limonki – 1 łyżka (6 g)
- ✓ skrobia ziemniaczana – 1 łyżeczka (5 g)

## Łosoś

- ✓ łosoś, filet – 1 sztuka (300 g)
- ✓ papryczka chilli – 1 kawałek (5 g)

## Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati\* – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)

## Przygotowanie

1. Imbir i czosnek zetrzyj na tarce. Wymieszaj z sosem sojowym, sokiem z limonki, syropem klonowym, wodą i skrobią. Zagotuj.
2. Łososia dopraw solą i pieprzem. Przetóż do naczynia żaroodpornego, obtóż plasterkami chili i polej sosem.
3. Piecz 20 minut w 200C (opcja góra dół). Podawaj z dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/losos-teriyaki/>