

Łosoś w pistacjach

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 630 kcal \ B-36 g \ T-30 g \ W-52 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 312 kcal \ B-29 g \ T-22 g \ W-1 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g łososia: 213 kcal \ B-20 g \ T-15 g \ W-1 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ łosoś, filet – 2 sztuki (400 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżeczki (10 g)
- ✓ pistacje – 1 garść (15 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ fasolka szparagowa – 130 g na 1 porcję
- ✓ ziemniaki pieczone – 270 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Łososia podziel na kawałki. Dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.
2. Pistacje zmiel lub posiekaj drobno. Do miski przesyp posiekaną natkę pietruszki, ser oraz pistacje. Wymieszaj i wyłóż na łososiu.
3. Piecz w 190C przez 15-17 minut. Podawaj z dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/losos-w-pistacjach/>