

Makaron ryżowy z łososiem w azjatyckim stylu

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 582 kcal \ B-26 g \ T-19 g \ W-77 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 159 kcal \ B-7 g \ T-5 g \ W-21 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron ryżowy 5 mm – 3/4 opak. (150 g)
- ✓ łosoś, filet – 1 sztuka (200 g)
- ✓ sos sojowy – 3 łyżki (30 g)
- ✓ ocet ryżowy – 1 łyżka (6 g)
- ✓ płatki chilli – 1 szczypta
- ✓ syrop klonowy – 1 łyżka (12 g)
- ✓ olej sezamowy – 1 łyżka (6 g)
- ✓ imbir, świeży – 1 kawałek (10 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ cebula dymka – 1 sztuka (20 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ szczypiorek – 2 łyżki (10 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ limonka – 1/2 sztuki (50 g)

Przygotowanie

1. Makaron przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Łososia oczyść, usuń skórę i pokrój w kostkę. Przetóż do miski i dodaj sos sojowy, ocet ryżowy, syrop klonowy (lub miód) i chili.
3. Na patelni lub w woku rozgrzej olej. Podsmaż starty czosnek i imbir. Dodaj paprykę i smaż przez chwilę. Dodaj łososia. Obsmażaj przez 3 minuty, a następnie dodaj makaron. Dodaj posiekany szczypior i sezam.
4. Podawaj z cząstkami limonki.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-ryzowy-z-lososiem-w-azjatyckim-stylu/>