

Sałatka z łososiem wędzonym w sosie cytrynowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 353 kcal \ B-17 g \ T-19 g \ W-25 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 67 kcal \ B-3 g \ T-4 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ pomidorki koktajlowe – 18 sztuk (360 g)
- ✓ sałata lodowa – 1/2 sztuki (200 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (150 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (12 g)
- ✓ łosoś wędzony na zimno – 1 opak. (100 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (16 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ musztarda – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ migdały, płatki – 1 łyżka (10 g)
- ✓ borówki – 2 garście (110 g)

Przygotowanie

1. Sałatę lodową umyj, osusz i porwij na drobne kawałki.
2. Do sałaty dodaj pomidorki przekrojone na pół, ogórka, awokado i łososa pokrojonego w plasterki.
3. Do słoiczka wlej oliwę, sok z cytryny, dodaj miód, musztardę, sól i pieprz. Wymieszaj wszystko tak, aby powstała emulsja. Przygotowaną sałatkę polej sosem.
4. Obsyp płatkami migdałów i dorzuć borówki (możesz je zjeść osobno).

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/salatka-z-lososiem-wedzonym-w-sosie-cytrynowym/>