

Soczysty łosoś w papilotach z warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 431 kcal \ B-24 g \ T-30 g \ W-15 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 100 kcal \ B-6 g \ T-7 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ łosoś, filet – 1 sztuka (200 g)
- ✓ por – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ cukinia – 1 sztuka (200 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka żółta – 1/2 sztuki (100 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (3 g)
- ✓ miód – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Na oliwie podsmaż por oraz cukinię. Dopraw do smaku solą, pieprzem i odstaw.
2. Papier do pieczenia złóż w harmonijkę, oba końce zwiąż sznureczkiem. Do wnętrza nałóż wszystkie warzywa.
3. Sparz skórę łososia, aby łatwiej odeszła, nadkrój tak jak na filmie i dołóż do warzyw. Posmaruj marynatą. Piecz 15-20 minut w 200C (zależy jakiej grubości będzie filet).
4. Podawaj solo lub z komosą ryżową/ ryżem/ pieczonymi ziemniakami.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/soczysty-losos-w-papilotach-z-warzywami>