

# Salatka z wędzonym łososiem, halloumi i dressingiem z olejem lnianym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 490 kcal \ B-15 g \ W-8 g \ T-18 g \ Bł-4 g

## Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (180 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (60 g)
- ✓ ser halloumi – 1/2 opakowania (110 g)
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (125 g)
- ✓ olej lniany zimnotłoczony – 3 łyżki (30 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ musztarda rosyjska – 1/2 łyżeczki (5 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ syrop z agawy – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ pestki dyni – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ nasiona słonecznika – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól i pieprz – do smaku

## Przygotowanie

1. Halloumi zgrilluj na patelni. Wszystkie składniki oczyść, pokrój i poukładaj na talerzach. Dopraw solą i pieprzem, posyp podprażonymi na patelni pestkami dyni i nasionami słonecznika.

2. Skrop dressingiem (olej lniany wymieszaj w słoiczku razem z musztardą, sokiem z cytryny i syropem z agawy lub miodem. W razie potrzeby możesz dodać więcej syropu/miodu).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-wedzonym-lososiem-halloumi-i-dressingiem-z-olejem-lnianym/>