



serce **na nowo**

**Łosoś ma piękne pomarańczowo – różowe mięso
oraz mnogość witamin i minerałów.**

Szaszłyki z łososia

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- łosoś (świeży) – 200 g
- papryka żółta (świeża) – 140 g
- cebula czerwona – 100 g
- pietruszka (świeża) – 10 g
- olej rzepakowy – 5 g
- przyprawa do ryb – 5 g
- sok z cytryny – 6 ml
- papryczka chili (świeża) – 5 g
- sól himalajska – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotuj rybę: odetnij grubą skórę, pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj olej z sokiem z cytryny, przyprawą do ryb i solą. Zalej rybę marynatą i zostaw na kilka godzin w lodówce.
3. Warzywa pokrój według uznania.
4. Nabijaj składniki na wykałaczkę na przemian.
5. Piecz w 200 stopniach przez 15-20 minut.
6. Gotowe szaszłyki posyp pokrojoną pietruszką i papryczką chili.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 248 kcal, 16,5 g tłuszczu, 4 g węglowodanów, 21 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździńska.