



serce **na nowo**

**Pomarańczowy sezon trwa.
Jedzmy ich więc dużo - teraz są najsmaczniejsze!**

Łosoś pieczony z pomarańczą i listkami mięty

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- dzwonka łososia (świeże) – 200 g
- pomarańcza – 200 g
- sok z pomarańczy (świeży) – 250 ml
- cytryna – 80 g
- miód naturalny – 10 g
- masło – 20 g
- czosnek – 5 g
- mięta (świeża) – 1 g
- papryka chili (mielona) – 1 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Dzwonka łososia włóż do naczynia żaroodpornego, skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem, posyp listkami mięty, ułóż na rybie plastry pomarańczy.
2. Piecz w 180 stopniach przez 20 minut.
3. W rondlu zagotuj sok z pomarańczy, dopraw miodem, czosnkiem, solą i chili. Gotuj na małym ogniu, aż 1/2 sosu wyparuje.
4. Dodaj masło i zagotuj mieszając.
5. Po upieczeniu, dzwonka łososia wyłóż na talerz. Podawaj z sosem.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 420 kcal, 22 g tłuszczu, 29 g węglowodanów, 22 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 Gałdzińska.