

Батат з лососем

Всього: 104 хв · Підготовка: 35 хв · Готування: 69 хв · 1 порцій · Легко

Обід

Без глютену

Без молочних продуктів



ІНГРЕДІЄНТИ

220 г Батат (або звичайна картопля)

75 г Авокадо

150 г Лосось філе

5 г Олія

7 г Імбир очищений від шкір

22 г М'якоть апельсина або лимона

40 г Кукурудза або огірок маринований

за смаком Сіль, спеції, сік лайма

27 г Листя салату чи рукола за бажанням для краси

ІНСТРУКЦІЇ

- Запекти батат у духовці при температурі 180 градусів 30-40 хв. Порізати тонкими слайсами, викласти на дно тарілки.
- Лосось підсмажте на сковорідці без олії з усіх сторін до 12 хвилин та викладіть цілі на батат. Також можете використати і сирий лосось додавши васабі, порізавши кубиками та викладавши до батата.
- Додайте кукурудзу (або дрібно нарізаний огірок), сіль, спеції, сік лайма на смак та олію.
- Поріжте авокадо кубиками та додайте у блендер, додайте до нього олію, сіль, перець, м'якоть апельсина, імбир та зblendуйте усе між собою до однорідної маси. Готову суміш викладіть на лосось у тарілку.

Харчова цінність на порцію: 706 ккал · Білки 37.0 г · Жири 37.0 г · Вуглеводи 60.0 г · Клітковина 11.9 г