

# Łosoś na sałacie



Autor: **Swiat\_Kobiety**  
Przepisów: **3277** Ocena: **28008**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- 1 limonka
- 4 łyżki oliwy
- 8 szparagów
- 1 opakowanie mieszanych sałat z liśćmi szpinaku i radicchio
- 20 dag małych pomidorków
- 20 dag wędzonego łososa w plasterkach
- sól
- cukier
- biały pieprz
- świeże zioła

## Sposób przygotowania:

- 1 Najpierw przygotuj sos. Limonkę sparz wrzątkiem, wyszoruj. Wyciśnij z niej sok. Sok z limonki wymieszaj z olejem. Dopraw do smaku cukrem, szczyptą soli, mielonym białym pieprzem i posiekanymi ziołami (bazylią, koperek). Odstaw do schłodzenia.
- 2 Szparagi oczyść, odetnij końcówki. W wysokim garnku zagotuj wodę z solą. Na wrzątek włóż szparagi (główki powinny wystawać). Gotuj je 5-7 minut. Wyjmij, schłodź w zimnej wodzie, odsącz i poprzekrawaj wzdłuż.
- 3 Mieszane sałaty opłucz starannie pod bieżącą wodą, osusz w wirówce lub na papierowym ręczniku kuchennym. Większe listki porozrywaj na mniejsze kawałki, rozłóż do czterech miseczek.
- 4 Pomidorki umyj, poprzekrawaj. Plastry wędzonego łososa pokrój na mniejsze kawałki. Do miseczek z sałatą porozkładaj plasterki łososa, szparagi i pomidorki. Zalej przygotowanym sosem, przemieszaj delikatnie. Udekoruj świeżymi ziołami.
- 5 Czas ok. 20 min; porcja – 270 kcal, cena 4,20 zł.
- 6 Roladki z serem
- 7 Kupiłeś więcej wędzonego łososa? Przygotuj roladki. Usmaż 2-3 naleśniki, posmaruj je serkiem kanapkowym, posyp koperkiem, obłóż łososiem i zroluj. Roladki pokrój w plasterki.
- 8 Smak każdej sałatki wzbogacą zioła. Do tej kompozycji najlepszy będzie koperek.

Źródło: Świat kobiety

Twoje notatki do przepisu: