



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Łosoś teriyaki



## Łosoś teriyaki

★★★★★ (32)

🕒 20 min. +

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

564 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 173.77 kcal 8.69%	🍗 Białko 12.88 g 25.76%	🍞 Węglowod. 10.14 g 3.76%	🥑 Tłuszcze 9.36 g 13.37%	🌾 Błonnik 0.41 g 1.64%	<b>GDA</b> 8.69%
--	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------



## Składniki

- Łosoś świeży, stek - 400g
- Sos teriyaki - 150g (10 łyżek stołowych)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Łososia ołtucz, oczyść z ości. W misce połącz sos teriyaki, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną papryczkę chili, sok z limonki, miód i starty na drobnej tarce korzeń imbiru. Zamieszaj. W marynacie ułóż łososa i wstaw go do lodówki na około 1 godzinę.

**KROK 2:** Łososia odsącz z marynaty i ugrilluj na patelni grillowej lub grillu elektrycznym (możesz tego go upiec w piekarniku). Pamiętaj, aby nie przeciągnąć czasu, bo ryba stanie się sucha. Powinna być jędrna i różowa w środku.

**KROK 3:** Do rondelka wlej marynatę i zredukuj ją. Potrzeba to około 10 minut

**KROK 4:** Na talerzu ułóż łososa, polej gęstą marynatą i posyp prażonymi ziarenkami sezamu.

\*Podawaj z ryżem lub makaronem ryżowym w towarzystwie chrupiącej marchewki i jędrnych brokułów.

Smacznego!

