



## Grillowany łosoś butterfly

★★★★★ (18)

60 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**563 kcal** / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>219.98 kcal</b> 11%	Białko <b>19.36 g</b> 38.72%	Węglowod. <b>0.25 g</b> 0.09%	Tłuszcze <b>15.16 g</b> 21.66%	Błonnik <b>0.10 g</b> 0.4%	<b>GDA</b> <b>11 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Łosoś świeży, filet - 1000g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Filet łososia umyj i osusz za pomocą papierowego ręcznika. Za pomocą szczypczyków lub pęsety usuń z ryby ości.

**KROK 2:** Z oczyszczonej ryby odkrój od filetu tłustszą część brzuszną. Pozostały filet pokrój w plastry o grubości ok 3 cm jednak pamiętaj, by co drugie cięcie przecinać samo mięso, a skórę pozostawiać nie naruszoną (można też kroić w filet w kawałki ok 6 cm, a te później przekrajać na pół pamiętając by nie przekroić skóry).

**KROK 3:** Tak przekrojone steki otwórz na boki w ten sposób, by skóra łososia znalazła się w środku, a mięso tworzyło "skrzydła motyla". Steki te posmaruj odrobiną oleju, oprósz solą i cytrynowym pieprzem - pozostaw na około 15-30 minut do zamarynowania.

**KROK 4:** Ułóż na ruszcie do grillowania ryby lub owiń w folię i usmaż na patelni grillowej.

\*Podawaj z małymi opiekany ziemniaczkami i podpieczonym kalafiolem.

Smacznego!

