



## Sałatka z łososiem i sosem musztardowo-miodowym

★★★★★ (16)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**462 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>154.12 kcal</b> 7.71%	Białko <b>6.78 g</b> 13.56%	Węglowod. <b>10.15 g</b> 3.76%	Tłuszcze <b>10.39 g</b> 14.84%	Błonnik <b>1.81 g</b> 7.24%	<b>GDA</b> <b>7.71%</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Sałata masłowa - 15g (3 liście)
- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 70g
- Musztarda - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj sos musztardowo-miodowy. Musztardę, przeciśnięty przez praskę czosnek, ocet balsamiczny, miód i oliwę połącz i energicznie wymieszaj. Idealnie nadaje się do tego stoiczek.

**KROK 2:** Sałaty umyj. Masłową i lodową porozrywaj i razem z rukolą ułóż na płaskim talerzu. Możesz również użyć gotowego miks swoich ulubionych sałat.

**KROK 3:** Pestki dyni lekko przypraż na suchej patelni, bez dodatku tłuszczu. Uważaj, aby się nie przypaliły.

**KROK 4:** Łososia pokrój na paseczki. Awokado obierz i pokrój w cienkie plasterki.

**KROK 5:** Wszystkie składniki ułóż według uznania na sałatach. Posyp pestkami dyni i polej sosem musztardowo-miodowym.

Smacznego!

