

Łosoś z warzywami



Składniki

200 g - Łosoś
150 g - Pomidorki
4 garść - Karbowane sałaty
2 łyżka - Kapusta kiszona
300 g - Kalafior
1,5 szt. - Marchewka
1 szt. - Cytryna
2 łyżka - Tahini
2 łyżeczka - Przyprawy

Opis wykonania

Grillowany łosoś otoczony warzywami :starta marchewka, kalafior, karbowane sałaty, odrobina kapusty kiszonej i pomidorki koktajlowe z dressingiem tahini

Świeżego łososa nacieramy solą oraz pieprzem i umieszczamy na patelni grillowej z odrobiną wody. W garnku gotujemy do miękkości kalafiora. Kroimy pomidorki oraz szarpiemy (wcześniej umytą) sałatę na mniejsze kawałki. Ścieramy obraną marchewkę na tarce i skrapiamy sokiem z cytryny. W miseczce robimy dressing : sok z połowy cytryny, dwie łyżki tahini- pasty sezamowej, pół łyżeczki soli, szczypta pieprzu dwie łyżeczki wody mieszamy do uzyskania gładkiego dressingu. W misce lub lunchboxie układamy sałatę oraz resztę składników dookoła : pomidorki, kalafior, starta marchewka i dwie łyżki kiszonej kapusty - wszystko polewamy sosem tahinowym. Na wierzch kładziemy ugrillowanego łososa, którego możemy pokropić resztą cytryny.