

Łosoś z dzikim ryżem z brokułem i surówką z kapusty kiszzonej



## Składniki

100 g - Dziki ryż  
100 g - Brązowy ryż  
1 szt. - Brokuł  
1 szt. - Ząbek czosnku  
1 łyżeczka - Oliwa z oliwek  
1/3 szt. - Sok z cytryny  
400 g - Filet z łososia  
2 - 3 szczypta - Pieprz  
świeżo mielony  
2 - 3 szczypta - Sól  
kuchenna  
2 - 3 szczypta - Sól morską  
1 łyżka - Mąka  
kukurydziana  
250 g - Kapusta kiszona  
1 szt. - Jabłko  
1 szt. - Czerwona cebula  
1 łyżka - Oliwa z oliwek  
ok. 2 szczypta - Cukier  
1 szczypta - Pieprz  
1 garść - Szczypior

## Opis wykonania

Zdrowe wegetariańskie danie fit. Składniki podane są na ok. 4 porcje.

Kapustę przekładamy na sitko i płuczemy pod zimną wodą. Odcedzamy, kroimy i przekładamy do miski. Jabłko i cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i dodajemy do kapusty. Dodajemy 1 łyżkę oliwy z oliwek, cukier i pieprz do smaku. Odstawiamy do lodówki na czas przygotowania reszty obiadu. Piekarnik nagrzewamy do 190 st. C na funkcji grilla. Na blaszce układamy papier do pieczenia. Na papierze rozkładamy łososia obsypanego z obu stron mieszanką mąki kukurydzianej, soli morskiej i świeżego pieprzu. Pieczemy ok. 15 - 20 minut. Ryż gotujemy w osolonej wodzie (ok. 2 szczypty soli). Brokuła myjemy i kroimy różyczki na połowy. Wkładamy do garnka, zalewamy gorącą wodą, dodajemy szczyptę soli i gotujemy 10 minut. Na minutę przed odcedzeniem, do garnka z brokułem wlewamy sok z cytryny. Odcedzamy brokuła i przekładamy do miski. Dodajemy do niego ryż, przeciśnięty przez praskę czosnek i łyżeczkę oliwy z oliwek. Całość mieszamy i wykładamy na talerze. Układamy po kawałku łososia. Podajemy z surówką z kapusty. Dekorujemy posiekany szczypiorkiem.