

zamiast grillowanej wieprzowiny postaw na łososia z cytryną



Opis wskazówki

popularne grille ,pikniki,ogniska często kończą się niestrawnością i innymi problemami ale zamiast tego polecam ruloniki z łososiem i cytryną.. są zdrowsze ,jedynie z patelni z dodatkiem oliwy z oliwek do smażenia i wzbogacają o kwasy omega 3.

bardzo zależy mi aby wprowadzać zdrowe jedzenie do kuchni.Moja rodzina bardzo kocha grillowane oraz pieczone mięsiwa ,też tłuste ale wiemy,że to dobrze nie wróży,toteż zamiast wieprzowiny tłustej grillowanej czy pieczonej stawiam na łososa wędzonego ala tatar do którego dodaję zielonej naci pietruszki,jajeczko ,troszeczkę bułki tartej i sok z cytryny..całość mieszam i tworzę wspaniałe ruloniki,które obtaczam albo w sezamie albo w bułce tartej.. Kwesta podejścia i smaku.. na gorącej oliwie z oliwek do smażenia doprowadzam do zarumienienia i podaję do jedzonka .. czy ciepłe czy zimne smakują idealnie.. wspaniałą ,zdrowsza i wg mnie najodpowiedniejsza przekąska zarówno dla starszych i młodszych.. ryba jest bardzo zdrowa i smaczna ,bogata w kwasy z grupy omega - 3 dbające o serce i nie tylko ,dodatek pietruszki wzbogaci o witaminy z grupy B a cytryna o naturalny kwas cytrynowy i witaminę c... czy można chcieć więcej ?? wg mnie ?? nie ... smacznego :)