

Sałata karbowana z łososiem na słodko

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: agatabogata, dnia 9 Stycznia 2012r. o 18:29

Tagi: sałata, karbowana, łosoś, melon żółty, mango

Rodzaj dania: ryby, owoce morza sałatki, surówki warzywa

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: ryby, owoce morza

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
sałata karbowana zielona	1	szt.	warzywa
łosoś wędzony plastrowany	150	g	ryby i owoce morza
melon żółty	1	szt.	owoce
szczypior świeży	1/4	pęczek	przyprawy i zioła
oliwa z oliwek	5	łyżka	płyny i sosy
miód	1	łyżka	dodatki
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz ziołowy	2	szczypta	przyprawy i zioła
sok z cytryny	1	szt.	owoce
mango	1	szt.	owoce

Opis

*Sałatę karbowaną dobrze wypłukać liść po liściu, osuszyć, podrzeć na mniejsze części, wrzucić do dużej miski.

*Melon i mango obrać ze skóry, wydrążyć i pokroić na cząstki.

*Szczypior umyć i pokroić drobno.

*Łosoś rozdzielić na cząstki.

*Przygotować sos mieszając następujące składniki: oliwę, miód, sól, pieprz, sol z połówki cytryny.

*W misce wymieszać wszystkie składniki (sałata, melon, mango, szczypior), sos dodać i wymieszać bezpośrednio przed podaniem.



Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 20min.

Caną:

Liczba kalorii: