

PIECZONY ŁOSOŚ W WARZYWACH



BEZ ZBÓŻ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

filet z łososia	80g
1/2 szt. pomidora	90g
2 plastry papryki żółtej	60g
1 szt. czerwonej cebuli	100g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1 ząbek czosnku	5g
1/2 łyżeczki koperku	2g
2 ziemniaki	180g
sól, pieprz, oregano	

421 kcal B: 22,6g W: 46,8g T: 16,8g

9,59 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

filet z łososia	80g
1/2 szt. pomidora	90g
2 plastry papryki żółtej	60g
1 szt. czerwonej cebuli	100g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1 ząbek czosnku	5g
1/2 łyżeczki koperku	2g
3 ziemniaki	270g
sól, pieprz, oregano	

490 kcal B: 24,5g W: 62,6g T: 16,9g

9,86 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

filet z łososia	80g
1/2 szt. pomidora	90g
2 plastry papryki żółtej	60g
1 szt. czerwonej cebuli	100g
1,5 łyżki oliwy extra virgin, Primadonna	15ml
1 ząbek czosnku	5g
1/2 łyżeczki koperku	2g
2 i 1/3 ziemniaka	210g
sól, pieprz, oregano	

535 kcal B: 23,3g W: 52,3g T: 26,8g

9,92 zł

PRZYGOTOWANIE

- Ziemniaki pokroić w cienkie talarki. Paprykę i pomidora pokroić w większą kostkę, a cebulę w 'ósemki'. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Włożyć do naczynia żaroodpornego (ziemniaki włożyć na spód).
- Łososia przyprawić solą, pieprzem, koperkiem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Ułożyć na warzywach. Całość skropić oliwą z oliwek. Piec w temp. 200st. przez 25 min.