

# Bagietka z wędzonym łososiem i sałatką z selera

Dzięki selerowi sałatka jest chrupka i ma ciekawy smak. Zawiera też cenny potas, witaminę C i rozpuszczalny błonnik.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

200 g selera, grubo startego  
175 g marchewki, grubo startej  
100 g kiełków fasoli  
2 cebule dymki, cienko pokrojone  
skórka starta z 1 cytryny  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 duża bagietka  
200 g niskotłuszczowego serka śmietankowego  
50 g rukwi wodnej  
300 g wędzonego łososia w plastrach  
mielony czarny pieprz, do podania

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać w dużej misce seler z marchewką, kiełkami, dymką, skórką z cytryny i oliwą.
- 2) Pokroić bagietkę na cztery kawałki, a każdy z nich wzdłuż na pół. Posmarować wszystkie kawałki serkiem (spody wcześniej lekko rozplaszczyc).
- 3) Na spodach ułożyć rukiew wodną, a następnie plastry łososia. Nałożyć sałatkę selerową; docisnąć łyżką. Pokroić cytrynę na cząstki. Skropić łososia i sałatkę sokiem. Doprawić kanapki pieprzem do smaku.
- 4) Podawać kanapki od razu.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

**1 BAGIETKA ZAWIERA:** 372 kcal, 29 g białka, 13 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 36 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli