

Grillowany łosoś

Mięso łososia nie rozpada się tak łatwo podczas obróbki cieplnej dlatego idealnie nadają się na grilla.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

50 g brązowego cukru
1/4 szklanki sosu sojowego
3 łyżki soku ananasowego
3 łyżki czerwonego octu winnego
3 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka imbiru
1/2 łyżeczki pieprzu
1/2 łyżeczki ostrego sosu chili
1 filet z łososia (ok. 900 g)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce dziewięć pierwszych składników. Wlać 3/4

szklanki marynaty do torebki foliowej, włożyć łososia, obtoczyć go w marynacie. Umieścić torebkę na 1 godzinę w lodówce. Zachować resztę marynaty do smarowania.

2) Przed rozgrzaniem grilla spryskać ruszt olejem w aerozolu. Odsączyć łososia z marynaty. Ułożyć na ruszcie grilla, skórą do dołu. Piec 5 minut bez przykrycia. Posmarować zachowaną marynatą. Piec jeszcze 15–20 minut, aż mięso będzie się łatwo dzieliło na części.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 246 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 67 mg cholesterolu, 532 mg sodu, 9 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 24 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock