

# Łosoś smażony ze szpinakiem

W przepisie zamiast łososia można z powodzeniem wykorzystać inną, ulubioną rybę.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

20 miniaturowych marchewek  
4 łyżeczki oleju  
1 cebula, pokrojona w plasterki  
2 filety z łososia (po 170 g każdy)  
340 g świeżego, drobnego szpinaku  
1/4 szklanki białego octu winnego  
po 1/2 łyżeczki cukru i soli

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni. Smażyć marchewki metodą stir-fry (cały czas mieszając), aż zmiękną. Podsmażyć cebulę. Włożyć rybę i smażyć po 3 minuty z każdej strony. Wyjąć ją z patelni.

- 2) Podsmażyc szpinak. Włozyc rybę z powrotem na patelnię. Skropic octem, posypac cukrem i solą.
- 3) Przykryc i dusic 5 minut. Przełozyc na podgrzany półmisek. Polac sosem z patelni.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 397 kcal, 23 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 80 mg cholesterolu, 280 mg sodu, 17 g węglowodanów, 6 g błonnika, 32 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*