Łosoś z boćwiną i papryką

Ryba jest przyrządzana w marynacie miodowo-musztardowej i podawana na liściach boćwiny, bogatej w wapń, który wzmacnia kości.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 ml soku grejpfrutowego
1 i 1/2 łyżki musztardy dijon
1 i 1/2 łyżki miodu
1/4 łyżeczki chili w płatkach, pokruszonego
4 steki z łososia (175 g każdy)
750 g boćwiny, grube łodyżki usunięte, a liście pokrojone na duże kawałki
3 łyżki oliwy z oliwek
po 1/2 czerwonej i żółtej papryki, bez nasion, drobno pokrojonej
mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać sok grejpfrutowy z musztardą, miodem i chili w naczyniu do zapiekania, w którym zmieszczą się filety ułożone w pojedynczej warstwie. Włożyć filety, obtoczyć w marynacie, przykryć, wstawić na 30 minut do lodówki.

2) Rozgrzać grill. Zagotować wodę w dużym garnku. Wrzucić boćwinę. Gotować 3 minuty. Odcedzić i odcisnąć.

3) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Włożyć paprykę, smażyć minutę. Dodać boćwinę, smażyć 3 minuty, aż oba warzywa będą miękkie. Zdjąć z ognia i odstawić w ciepłe miejsce.

4) Wyjąć łososia z marynaty, ułożyć skórą do dołu na kratce do grillowania lub na blasze wyłożonej folią aluminiową. Posypać pieprzem. Marynatę zachować.

5) Grillować rybę 3 minuty, po czym posmarować marynatą i piec jeszcze 3–4 minuty (zmniejszyć ogień, jeśli zacznie się za bardzo rumienić). Podawać na warzywach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 476 kcal, 41 g białka, 30 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 11 g węglowodanów, 4,5 g błonnika, 1,2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock