Łosoś z musztardą miodową

Aby łosoś miał bardziej wyrazisty smak, można pozostawić go w marynacie na kilka godzin lub na noc.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oleju roślinnego
2 łyżeczki sosu sojowego
1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka musztardy z całymi ziarnami gorczycy
1 łyżka soku z cytryny i trochę skórki otartej z cytryny
2 filety z łososia, bez skóry (125 g każdy)
400 g białej fasoli z puszki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
szczypta płatków chili
100 g młodego szpinaku
8 pomidorków koktajlowych cherry

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w płytkim naczyniu olej z sosem sojowym, miodem, musztardą i połową soku z cytryny. Włożyć łososia i równomiernie obtoczyć w marynacie.

2) Osączyć i przepłukać fasolę, wrzucić do garnka. Dodać czosnek, oliwę, płatki chili, resztę soku z cytryny oraz skórkę cytrynową. Podgrzać na małym ogniu. Rozgnieść niezbyt starannie fasolę tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem, a następnie dodać szpinak. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podgrzewać, aż szpinak zwiotczeje.

3) Rozgrzać nieprzywierającą patelnię lub patelnię do grillowania. Smażyć łososia 2–3 minuty z każdej strony. Na 1–2 minuty przed końcem smażenia dodać pomidorki, aby się podgrzały.

4) Podawać rybę na purée z fasoli, z pomidorkami i cząstkami cytryny, według uznania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 479 kcal, 36 g białka, 24 g tłuszczów (4 g tłuszczów nasyconych), 25 g węglowodanów (9 g cukrów), 10 g błonnika, 575 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock