

# Łosoś z włoskimi ziołami

Proste i szybkie danie, które jest jednocześnie pyszne i bardzo zdrowe.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

6 dzwonek łososia  
100 g masła, roztopionego  
2 łyżeczki soli ziołowej  
2 łyżeczki włoskiej mieszanki ziół  
2 łyżeczki soku z cytryny  
1/2 łyżeczki suszonego czosnku  
1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny  
szczypta pieprzu kajeńskiego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć dzwonka na nasmarowanym ruszcie opiekacza. Opiekać 10 minut 15 cm poniżej grzałki.

2) Wymieszać pozostałe składniki. Posmarować rybę niewielką ilością masła z ziołami. Przewrócić na drugą stronę i opiekać jeszcze 10 minut. Posmarować resztą ziołowego masła.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 447 kcal, 34 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 141 mg cholesterolu, 761 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 34 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*