

Pasta z łososia z rukwią wodną

Pasta ze świeżego łososia jest łatwa i szybka do przygotowania. Podana z rukwią wodną i chrupiącymi grzankami albo cienko pokrojonym żytnim chlebem będzie smacznym wstępem do dania głównego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g filetu z łososia
1 liść laurowy
2-3 plasterki cebuli
5 ziarenek czarnego pieprzu
200 g plastrów wędzonego łososia
200 g twarożku
3 łyżki śmietany
skórka otarta z 1/2 cytryny
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka chrzanu

4 łyżki rukwi wodnej, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć filet z łososia, listek laurowy, cebulę i ziarenka pieprzu do płytkego rondla. Zalać zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Gotować 1 minutę na niewielkim ogniu, zdjąć z ognia i odstawić na godzinę do ostygnięcia.

2) Wyłożyć 4 lekko natłuszczone kokilki plastrami wędzonego łososia, tak żeby końce plastrów wystawały poza brzegi.

3) Odcedzić filety, usunąć skórę i – ewentualnie – ości. Podzielić mięso na płatki, zmiksować razem ze śmietaną, twarożkiem, skórką i sokiem z cytryny, chrzanem, solą i pieprzem. Można także ugnieść wszystkie składniki widelcem, jeśli pasta nie musi mieć gładkiej konsystencji.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 272 kcal, 31 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 6 g węglowodanów (w tym 6 g cukru), 1 g błonnika