Pieczony łosoś z zielonymi warzywami

Piri piri jest przyprawą portugalską z chili – należy używać jej z dużą ostrożnością, gdyż jest bardzo ostra!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 małych młodych ziemniaków
1 łyżka przyprawy piri piri
4 kawałki łososia bez skóry (ok. 150 g każdy)
150 g fasolki szparagowej
150 g groszku cukrowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wyłożyć dwie blachy papierem do pieczenia.

2) Pokroić ziemniaki na cząstki i włożyć do dużej miski.

Wymieszać z łyżką oliwy, solą i świeżo zmielonym pieprzem i rozłożyć na jednej z przygotowanych blach do pieczenia. Natrzeć przyprawą obie strony filetów z łososia. Ułożyć rybę na drugiej blaszce i skropić każdą porcję 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek. Piec ziemniaki 15 minut, a łososia 8–10 minut, w zależności od grubości filetów.

3) Zagotować wodę w czajniku. Pozbawić fasolkę włókien i przekroić na pół, jeśli strączki są zbyt długie. Obrać z włókien strączki groszku cukrowego. Wlać trochę wody do rondla i doprowadzić do wrzenia. Włożyć fasolkę oraz groszek i gotować 2–3 minuty, aż zaczną mięknąć. Odsączyć i wymieszać z oliwą, solą i świeżo zmielonym pieprzem.

4) Podawać łososia z ziemniakami, fasolką i groszkiem cukrowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 320 kcal, 34 g białka, 11 g tłuszczów (2 g NKT), 20 g węglowodanów (2 g cukrów), 4 g błonnika, 73 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock