Pieczony łosoś ze smażonymi warzywami

Ten szybki i zdrowy posiłek zasmakuje wszystkim wielbicielom ryb.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki octu balsamicznego
2 łyżki brązowego cukru
1 łyżka gorczycy w proszku
1/2 łyżeczki soli
600 g łososia pokrojonego na 4 kawałki
1 łyżka oliwy z oliwek
1 duża czerwona cebula, pokrojona na cienkie piórka
250 g młodego szpinaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. W małej misce wymieszać ocet z brązowym

cukrem, gorczycą i solą. Posmarować połową tej marynaty łososia. Opiekać przez 4–5 minut, aż jego mięso zrobi się matowe, posmarować po 2 minutach marynatą.

2) Tymczasem na dużej patelni rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 2 minuty, aż lekko się przyrumieni. Przykryć i dusić kolejne 2 minuty, aż będzie miękka. Wrzucić szpinak i smażyć minutę, cały czas mieszając, aż listki nieco się pokurczą. Wlać resztę marynaty i dusić jeszcze przez minutę, cały czas mieszając, aż szpinak się pokurczy, a sos lekko zgęstnieje.

3) Rozdzielić szpinak między cztery talerze. Ułożyć na każdej porcji kawałek łososia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 356 kcal, 31 g białka, 13 g węglowodanów, 2 g błonnika, 20 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 84 mg cholesterolu, 428 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock