

Łosoś bowl z awokado i ryżem

ok. 25-30 min · 4 porcje

SKŁADNIKI

ŁOSOŚ

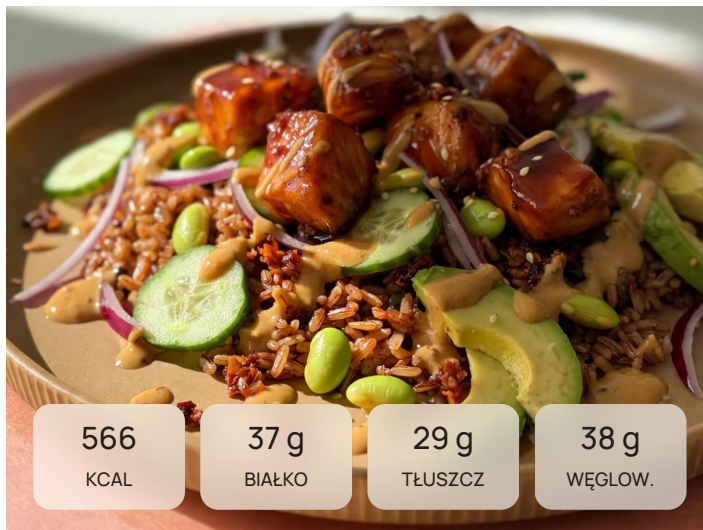
- 560 g łososia, pokrojonego w kostkę
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka syropu z agawy lub miodu
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 łyżeczka przyprawy chili-limonka (lub domowa mieszanka: chili, otarta skórka z limonki, sól)
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżka oleju roślinnego, do smażenia (lub do skropienia, jeśli pieczesz w air fryerze)

SOS

- 160 g jogurtu greckiego 0%
- sok z 1/2 limonki
- 2 łyżeczki octu ryżowego
- 1,5-2 łyżki sriracha
- szczypta soli i pieprzu

MISKA

- 400 g ugotowanego ryżu pełnoziarnistego (lub kaszy/quinoa)
- 200 g posiekanej sałaty
- 200 g pokrojonych świeżych ogórków
- 160 g awokado (ok. 1 sztuka), w plastrach



Wartości odżywcze na jedną porcję.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Łososia dopraw wszystkimi przyprawami i musztardą.
2. Rozgrzej olej na patelni, smaż łososia 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie ugotowany i lekko przyrumieniony (możesz też upiec go w air fryerze w 200°C przez ok. 8 minut zamiast smażyć).
3. Wymieszaj składniki sosu.
4. Ryż rozłóż do misek, dodaj sałatę, ogórki i awokado.
5. Na wierzchu ułóż łososia, polej sosem.

WARTO WIEDZIEĆ

Syrop z agawy i miód są tu praktycznie równoważne kalorycznie (ok. 21 kcal vs ok. 20 kcal na łyżeczkę), użyj tego, co masz pod ręką.

Przepis z zestawu „Dieta na Start”