



Grillowany łosoś butterfly

★★★★★ (18)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

563 kcal / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

219.98 kcal

11%



Białko

19.36 g

38.72%



Węglowod.

0.25 g

0.09%



Tłuszcze

15.16 g

21.66%



Błonnik

0.10 g

0.4%

GDA

11 %



Składniki

- Łosoś świeży, filet - 1000g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filet łososia umyj i osusz za pomocą papierowego ręcznika. Za pomocą szczypczyków lub pęsety usuń z ryby ości.

KROK 2: Z oczyszczonej ryby odkrój od filetu tłustszą część brzuszną. Pozostały filet pokrój w plastry o grubości ok 3 cm jednak pamiętaj, by co drugie cięcie przecinać samo mięso, a skórę pozostawiać nie naruszoną (można też kroić w filet w kawałki ok 6 cm, a te później przekrajać na pół pamiętając by nie przekroić skóry).

KROK 3: Tak przekrojone steki otwórz na boki w ten sposób, by skóra łososia znalazła się w środku, a mięso tworzyło "skrzydła motyla". Steki te posmaruj odrobiną oleju, oprósz solą i cytrynowym pieprzem - pozostaw na około 15-30 minut do zamarynowania.

KROK 4: Ułóż na ruszcie do grillowania ryby lub owiń w folię i usmaż na patelni grillowej.

*Podawaj z małymi opiekаныmi ziemniaczkami i podpieczonym kalafiejem.

Smacznego!

