

Tatar z łososia

(4 porcje) danie białkowe

400 g świeżego łososia

1 zielony ogórek (150g)

1 łyżka posiekanego koperku

1 szalotka lub mała cebula

2 łyżki oliwy oliwek

sól

pieprz

sos sojowy (jasny)

Ogórkę obieramy ze skórki, kroimy wzdłuż, łyżeczką usuwamy pestki, miąższ ścieramy na grubej tarce i lekko solimy. Szalotkę lub małą cebulę obieramy, płuczemy i bardzo drobno siekamy. Z łososia odcinamy skórę wraz z przyrośniętą do niej pręgą ciemnego mięsa. Pęsetą usuwamy wszystkie ości i mięso siekamy. Odciskamy ogórek z płynu i mieszamy go z łososiem, cebulą i koperkiem i oliwą z oliwek. Doprawiamy masę białym pieprzem i odrobiną soli, dzielimy na 4 części. Podajemy z sosem sojowym i ciemnym pieczywem

Wartość energetyczna 1 porcji 229kcal

Węglowodany 5g

Białko 24g

Tłuszcz 16g

