

Łosoś pieczony na tagliatelle warzywnym



- 200 g filetów z łososia
- 1 marchewka
- 1 cukinia
- 1 cebula
- 1 bakłażan
- 1 papryka
- 1 cytryna
- 100 ml oleju rzepakowego

Przyprawy:

(sól, pieprz)

Sposób przygotowania:

Rozgrzewamy piekarnik do 150°C, łososia kładziemy na blasze delikatnie przesmarowanej olejem rzepakowym lub na papierze pergaminowym, skrapiamy cytryną, delikatnie doprawiamy pieprzem i pieczemy około 20 minut zmniejszając temperaturę pieczenia do 110°C. W międzyczasie warzywa kroimy w długie julienne (cienkie paseczki). Na patelni rozgrzewamy olej wkładamy paprykę, cebulę, cukinię, marchewkę i delikatnie przesmażamy podlewając odrobiną wody lub rybnego wywaru (ok. 50 ml). Przesmażamy warzywa do stanu al dente (średnio miękkie). Wyciągamy z piekarnika łososia, jego kolor nadal będzie różowy, przy czym temperatura w środku będzie osiągała około 90°C. Pozostanie około 0,5 cm pasek surowego łososia, ale jest on zdatny do spożycia i w tej formie zachowuje najwięcej wartości odżywczych. Łososia układamy na tagliatelle. Delikatnie całość solimy.

Wartości odżywcze łososia pieczonego ma tagliatelle warzywnym - 1 porcja:

Składnik	Ilość	%DV	(+ suplementy) %DV
Kalorie	798 kcal	40	43
Białko	25 g	50	53
Tłuszcze	65 g	100	109
Tłuszcze nasycone	6,5 g	32,5	32,5
Tłuszcze jednonienasycone	34,5 g	-	-
Tłuszcze wielonienasycone	20 g	-	-
Kwasy tłuszczowe omega-3	2,9 g EPA + DHA	72,5	113
Kwasy tłuszczowe omega-6	12,8 g	-	-
Cholesterol	70 mg	23,3	25
Luteina i zeaksantyna	2,9 mg	24	124
Selen	13,6 mg	19,4	145
Witamina D ₃	520 IU	26	46

*%DV - % realizacji dziennej normy zapotrzebowania organizmu na dany składnik