

Fusilli s lososom a avokádom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Najskôr dáme variť cestoviny v osolenej vode. Na panvici s olejom chvíľu opečieme na drobno nakrájanú cibuľu, pridáme na kocky nakrajanú a dobre osušenú rybu a opečieme ju cca 1 min zo všetkých strán pri vyššom ohni. Následne mäso osolíme a okoreníme podľa chuti. Pridáme mrazenú zeleninu (hrášok, mrkva, fazuľové struky, kukurica) a občas premiešame, kým zelenina nezmäkne (trvá to chvíľu). Pridáme nakrájaný strúčik cesnaku, rastlinný krém a podľa chuti prípadne aj podrvené čili. Na koniec zmiešame zmes spolu s cestovinami a pokvapkáme citrónom. Pri servírovaní poukladáme na vrch kúsky avokáda a cherry paradajky.

Ingrediencie

- **dmBio ryžové penne 400 g** - 400 g
- **Mrkva** - 60 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paradajky** - 100 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Citróny** - 10 g
- **Paprika červená chilli** - 8 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Losos** - 600 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 50 g
- **Maslo** - 30 g
- **Avokádo** - 100 g
- **Kukurica** - 50 g
- **Zelené fazuľové struky** - 60 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

