

Pohánkový šalát s jablkami a lososom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Naložíme lososa. V miske zmiešame 8 PL sójovej omáčky, 2 PL medu, 1 ČL nastrúhaného zázvoru a prelisovaného cesnaku, šťava z limety a mleté korenie. Lososa šťavou polejeme a necháme cca hodinu marinovať. Potom lososa vyberieme a sprudka osmažíme na panvici, kožou dolu. Ozdobíme limetou a bylinkami. Pohánku prepláchneme v studenej vode a dáme variť. Na jeden diel pohánky použijeme 1,5 dielu vody. Varíme v osolenej vode 5-6 min, potom odstavíme zo zdroja tepla a asi 30 minút necháme dôjsť pod pokrievkou. Ošúpané jablká (3 ks) zbavíme jadrovníkov a pokrájame na kocky. Pokvapkáme ich šťavou z ½ citróna, aby nám nestmavli. Redkovku (1 zväzok), pór (1 kus), balkánsky syr pokrájame na menšie časti. Pripravené suroviny pridáme k pohánke a pokvapkáme olejom a zvyšnou citrónovou šťavou. Podľa chuti dosolíme, poprášime paprikou a dôkladne premiešame.

Ingrediencie

- **Balsýr 200 g** - 150 g
- **Pór** - 120 g
- **Redkovky** - 120 g
- **Cesnak** - 4 g
- **Citróny** - 50 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Limetky** - 30 g
- **Jablká červená** - 150 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Losos** - 500 g
- **Med včelí kvetový** - 25 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sójová omáčka** - 100 g
- **Paprika sladká mletá** - 6 g
- **Jedlá soľ** - 4 g
- **Pohánka celá lúpaná 500 g** - 150 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

