

Łosoś pieczony z ryżem basmati i cukinią

ryż basmati, biały - 60 g
curry w proszku - 2.5 g
łosoś, atlantycki, dziki, świeży - 100 g
koper ogrodowy - 8 g
sól morską jodowaną - 1.5 g
sok ze świeżej cytryny - 12 g
oliwa z oliwek - 8 g
cukinia - 225 g
czosnek w proszku - 2 g
pieprz biały - 2 g

1. Ryż ugotuj al-dente, podczas gotowania dodaj przyprawę curry lub kurkumę, która nada mu żółty kolor i smak.
2. Łososa skrop sokiem z cytryny, delikatnie posól i posyp koperkiem. Zawiń w folię, uparuj na parze lub upiecz w piekarniku (15 min).
3. Cukinię pokrój i krótko podduś na oliwie. Dodaj przyprawę. (Możesz również ugotować na parze)

waga - 421.0 g | energia - 488.6 kcal | białko - 28.6 g | tłuszcz - 15.3 g | węglow. og. - 63.5 g | błonnik - 5.1 g



> niski indeks glikemiczny IG = 52
> WWW = 5,8, WBT = 2,5