

## Łosoś z makaronem z czerwonej cieciorki i pomidorkami

olej rzepakowy uniwersalny - 8.0 g (1 łyżka)  
łosoś, atlantycki, dziki, świeży - 100.0 g (1 porcja)  
sól morską jodowana - 3.0 g (0.5 łyżeczki)  
pieprz czarny - 2.0 g  
koper ogrodowy - 8.0 g (1 łyżka)  
oliwa z oliwek - 8.0 g (1 łyżka)  
czosnek - 6.0 g (1 średni ząbek)  
pomidory, cherry - 80.0 g (1 mała garść)  
mix sałat z sałatą lodową (Vital Fresh) - 20.0 g (1 garść)  
sól biała - 1.0 g (0.2 łyżeczki)  
Makaron z mąki z czerwonej ciecierzycy - 40.0 g (0.5 szklanki suchego)

1. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C.
2. Łososia przypraw solą, pieprzem, posyp koperkiem
3. Naczynie do pieczenia posmaruj bardzo cieniutką warstwą oleju rzepakowego
4. W naczyniu umieść filet z łososia i zapiekaj przez 15–20 min do lekkiego zarumienienia
5. W międzyczasie ugotuj w lekko osolonej wodzie makaron z czerwonej cieciorki
6. Jednocześnie pokrój pomidorki na połówki, obierz czosnek i pokrój na plasterki, podsmaż na oliwie najpierw czosnek, dorzuć pomidorki, wymieszaj i po 3 min dorzuć ugotowany makaron, porcję koncentratu pomidorowego oraz jogurtu, wymieszaj, po 2 min dorzuć garść dowolnego mix sałat. Wyłącz ogień.
7. Podaj zawartość patelni z porcją ryby

---

waga - 276.0 g | energia - 459.7 kcal | białko - 31.3 g | tłuszcz - 23.5 g | węglow. og. - 30.1 g



> niski indeks glikemiczny IG = 26  
> WWW = 2,5 WBT = 3,4