


ЛОСОСЬ С БУЛГУРОМ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ




 40 минут

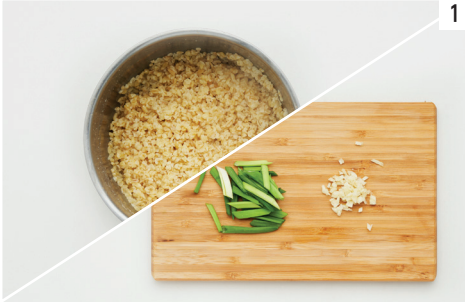
 140 ккал; БЖУ 9/5/13 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе лосося, булгур, редис, огурец, лук зеленый, тимьян, чеснок, соус понзу цитрусовый.

 Предварительно разморозьте филе лосося



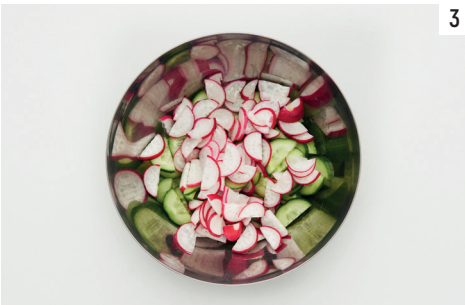
1

Разогрейте духовку до 180°C. Булгур залейте 1 стл. воды, слегка посолите и варите 12-15 минут. Зеленый лук нарежьте перьями, чеснок мелко порубите.



2

Лосось очистите от чешуи, нарежьте на порционные куски. Слегка посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом, посыпьте чесноком и листиками тимьяна. Запекайте в разогретой до 180°C духовке 14-16 минут.



3

Нарежьте редис и огурец тонкими ломтиками, смешайте в миске вместе с соусом понзу и 1 стл. растительного масла.



4

На тарелку выложите булгур, овощной салат, лосось. Посыпьте перьями зеленого лука и подавайте к столу.