


ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ЛОСОСЕМ И ПАСТОЙ ПЕННЕ




 40 минут

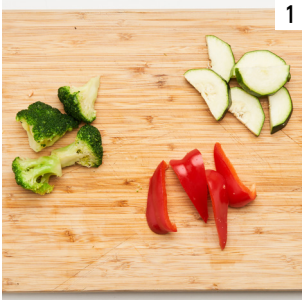
 144 ккал; БЖУ 11/4/15 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

лосось, паста пенне, цукини, перец, брокколи с/м, яйцо, йогурт б/с, горчица, мед, лимон.

 Предварительно разморозьте лосось, брокколи



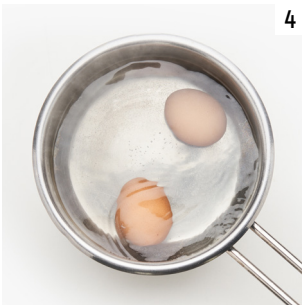
1
Включите духовку на 200°C. Лосось посолите, поперчите, сбрызните маслом. Цукини нарежьте полукольцами, перец – ломтиком, крупные соцветия брокколи – пополам или на четвертины.



2
Противень для запекания застелить пергаментом, на него уложить рыбу и овощи, посолить их, сбрызнуть маслом и запекать 15-17 минут.



3
В небольшой миске смешайте мед, горчицу, йогурт, немного любого растительного масла, уксус или сок лимона, слегка посолите, поперчите.



4
Яйца отварите 7 минут. Очистите и порежьте на четвертины.



5
Пасту отварите до состояния «аль-денте». В глубокую салатную миску сложите запечённые овощи, отварную пасту, аккуратно перемешайте.



6
Салат выложите на тарелку, положите кусочек отломанного лосося, дольки яиц и полейте заправкой из йогурта.