



całość (4 porcje) 880 kcal
1 porcja 220 kcal

Świąteczny łosoś gotowany z sosem musztardowo - koperkowym

Składniki:

400 g łososia surowego
2 łyżeczki przyprawy do ryb
850 g bulionu warzywnego
½ sztuki cytryny
1 sztuka długiego ogórka
200 g jogurtu naturalnego
4 łyżeczki kopru
1 łyżka musztardy

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i natrzeć przyprawą do ryb. Włożyć do wrzącego bulionu i gotować około 20 minut. Jogurt wymieszać z musztardą, pieprzem i posiekanym koprem. Rybę wyjąć z wody i polać sosem.



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW