



Салат из шпината с семгой и грейпфрутом



Ингредиенты

◦ Шпинат замороженный	400 г
◦ Лимон	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Семга	300 г
◦ Базилик	несколько веточек
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Грейпфрут	2 шт.
◦ Огурцы свежие	3 шт.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



2 порции



120 ккал

1. Шпинат разморозьте, ошпарьте кипятком и отожмите.

2. Грейпфрут очистите от пленки и порежьте кубиками. Помидор и огурцы нарежьте крупно, базилик — мелко, оставив несколько листиков для украшения.

3. Семгу запеките в духовке 15 минут при температуре 180°C или приготовьте в пароварке. С готовой рыбы снимите кожу, филе нарежьте кубиками.

4. Соедините все ингредиенты, добавьте оливковое масло, сок лимона, соль и перец по вкусу.

5. Выложите на тарелку шпинат, а сверху — салат из семги, грейпфрута, огурцов и помидоров. Украсьте базиликом.

Совет

Этот салат — очень быстрый вариант ужина. Особенно, если с обеда у вас осталась приготовленная семга

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>