

Pstrąg łososiowy z pesto

Czas ogółem **25 min** **25 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.917 kJ / 458 kcal

Tłuszcz: **33 g** Białko: **38 g**

Węglowodany: **1 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

400 g	filetów z pstrąga łososiowego
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
1 łyżka	posiekanej bazylii
Pesto	
3 łyżki	olivenolie (30 g)
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 pęczek	bazylii (15 g liści)
1 pęczek	natki pietruszki (liście 10 g)
1 łyżeczka	soku z cytryny
2 łyżki	siekany szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umytą rybę nacieramy posiekanymi ziołami.

Krok 2

Grillujemy ją z obu stron na rozgrzanej patelni.

Krok 3

W tym czasie oliwę miksujemy z sosem sojowym, sokiem z cytryny i ziołami.

Krok 4

Rybę podajemy z gotowym pesto i pieczywem.