

## Dieta na długowieczność z Beatą Grątkowską z Praktykulinarni

Beata Szewczyk-Grątkowska

### Łosoś z salsą z awokado i mango

#### Składniki:

##### Ryba

- 4 x 100 g filetu z łososia
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki oliwy
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki syropu klonowego lub 1 łyżka miodu
- 2 łyżeczki sezamu

##### Salsa

- 1 szt. mango
- 1 szt. awokado dojrzałe (hass)
- 1 szt. chili małe
- 1 szt. limonki
- 1 łyżka szczypiorku posiekanego

##### Sałatka

- 100 g (wcześniej ugotowana) ryżu brązowego, kaszy gryczanej niepalonej, komosy ryżowej
- 80 g (wcześniej ugotowana) soczewicy czerwonej lub zielonej
- 3-4 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka oliwy
- 1-2 łyżki posiekanej kolendry

##### Dodatkowo

250 g jogurtu 2-3 % tłuszczu

Do wyboru: 1 łyżeczka sambal olek (pasta chili) albo 1 czubata łyżeczka curry w proszku

## Przepisy dla zdrowia i planety

### Przygotowanie:

1. Przygotuj marynatę z oliwy, sosu sojowego, syropu klonowego, soku z limonki (2 łyżki) i przeciśniętego przez prasę czosnku. Łososia włóż do marynaty na kilka minut (jeśli masz czas, warto zostawić rybę w takiej marynacie przez co najmniej pół godziny).
2. Rozgrzej patelnię z łyżką oliwy i ułóż na niej filety skóra do dołu. Smaż 2-3 minut z obu stron w zależności od grubości filetów. Na koniec polej marynatą i zdejmij z patelni. Rybę możesz również upiec przez ok. 12-15 minut w 170 stopniach.
3. W tym czasie przygotuj salsę i sałatkę. Mango i awokado obierz, pokrój w kostkę, dodaj sok z jednej limonki, drobno posiekane chili i szczypiorek. Wymieszaj.
4. Komosę wymieszaj z soczewicą, sokiem z limonki, kolendrą i oliwą.
5. Jogurt połącz z pastą sambal olek albo wymieszaj z curry.
6. Łososia zdejmij z patelni. Podawaj z salsą z mango i awokado, jogurtem i sałatką z komosy.

### Beata Szewczyk-Grątkowska



Doradca żywieniowy, absolwentka psychodietetyki, trener personalny, felietonistka miesięcznika „Moje Gotowanie”, autorka blisko 5 tysięcy przepisów kulinarnych do gazet i książek, stylistka jedzenia, a przede wszystkim mama. Prowadzi blog praktykulinarni.com, współpracowała z czasopismami „Moje Smaki Życia”, „Dobre Rady”, „Olivia”, „Kuchnia” i in. Autorka ebooków z przepisami na szybkie i zdrowe obiady w duchu diety fleksytariańskiej. Razem z mężem stylizują i fotografują jedzenie od ponad 13 lat, są autorami zdjęć m.in. do książki „Moje Smaki” Michela Morana i opracowania „Gotuj z rodzinką.pl”.