



Hozzávalók:

30 dkg friss, bőr nélküli lazacfilé, 18 dkg füstölt lazac, 5 evőkanál olaj (az ínycsekek olívát használnak), 1 kisebb citrom leve, 1 mokkáskanál só, 4-5 dundi újhagyma, késhegynyi őrölt fekete bors

1. A kétféle lazacot ledaráljuk. Hogy a darálóban semmi ne maradjon a halhúsból, a végén egy zsemlet is tegyünk bele, de csak addig nyomjuk, amíg a hal ki nem jön a darálóból. Zsemle ne kerüljön hozzá!
2. Az olajjal és a citromlével összekeverjük, megsózzuk. Az újhagymát megtisztítjuk, nagyon apróra vágjuk, az előzőekhez adjuk, kissé megborsozzuk. Forró pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

-Aki alacsony szénhidrát tartalmú, fitnessz (fitness), lisztérzékeny vagy éppen paleo étrendet követ, kenyér helyett friss zöldsalátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 370 kcal • 29,5 g fehérje • 27,0 g zsír • 2,1 g szénhidrát • 0,3 g rost • 63 mg koleszterin