Łosoś, dziki ryż, pieczona marchewka

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min

2 porcje

Składniki:

- dziki ryż - 150 g
- łosoś świeży filet - 2 kawałek
- pomarańcza - 1 szt.
- marchew - 3 szt.
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz ziołowy - 1 szczypta
- czosnek granulowany - 1 szczypta
- cząstki bez skórek z pomarańczy - 1 szt.
- natka pietruszki - trochę

Dodatkowe info:

Danie najlepiej zjeść zaraz po przyrządzeniu. Po odgrzaniu traci na walorach smakowych.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewki obierz, pokrój w paski, a następnie wymieszaj z oliwą i solą.

KROK 2: Łososia oprósz solą, pieprzem ziołowym oraz czosnkiem granulowanym i ułóż na blaszce (wyłożonej papierem do pieczenia) wraz z marchewkami - piecz około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 3: Dziki ryż opłucz i ugotuj.

KROK 4: Na talerz wyłóż ugotowany ryż, kawałek łososia oraz marchewki. Całość ozdób cząstkami pomarańczy i natką pietruszki.