




Pęczak z łososiem i algami

 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 2 porcje

Składniki:

kasza pęczak - 100 g	sól - 1 łyżeczka
pomidorki koktajlowe - 2 garść	pieprz - 1/2 łyżeczka
szczypior - 1 pęczek	zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
grozek konserwowy - 4 łyżka	sezam - 1 łyżka
oliwa - 1 łyżka	awokado - 1/2 szt.
sok z połowy cytryny - 1/2 szt.	łosoś wędzony - 2 kawałek
musztarda - 1 łyżeczka	algi w zalewie - 2 łyżka
miód - 1 łyżeczka	hummus - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Bardzo sycące danie pełne wartości odżywczych. Może służyć jako posiłek potreningowy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę pęczak ugotuj, odcedź i ostudź.

KROK 2: Następnie kasze wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem, groszkiem i pokrojonymi na pół pomidorkami.

KROK 3: Oliwę, miód, musztardę i sok z cytryny wymieszaj z przyprawami i dodaj do pęczaku.

KROK 4: Pęczak rozłóż na talerze, na wierzchu ułóż po kawałku łososia wędzonego, po łyżce hummusu, plastry awokado, algi, a całość posyp sezamem.