Салата со ослич

Состојки

- 600 гр ослич
- 2 лимон
- 1 кромид
- 2 зелени или жолти пиперки
- 150 гр маслинки
- 5 Гранчиња магдонос
- 0.33 лук
- 100 мг маслиново масло
- 1 лажичка сенф
- 5 гр сол
- 300 гр тестенини

Упатство

1. Филетите ослич испрскајте ги со сок од лимон и варете ги во солена вода 10-ина минути. Внимавајте да не се распадне месото. Кога рибата е сварена, исечете ја на помали парчиња.

2. Сварете ги тестенините.

3. Исечкајте ги остатокот свежи зеленчуци, маслинките и сушениот домат.

4. Во помал сад соединете маслиново масло, лук, магдонос и сок од еден лимон, и додадете сенф и сол. Соединете сè заедно во една смеса и при мешањето внимавајте да не се распадне месото.

27 Мин

4 делови

Јаглехидрати	25.58 g
Енергија	310.77 kcal
Масти	9.5 g
Протеини	31.97 g