

Mísa s rýží ve stylu poke s grilovaným lososem, avokádem a edamame

Ostře opečený filet z lososa leží vedle nadýchané bílé rýže ve stylu sushi posypané sezamovými semínky, doplněný vějířem plátků avokáda, loupánými edamame a kolečky okurky. Čistá, barevná mísa s čerstvým a vyváženým vzhledem.

Rozpoznání jídla 85 % · Nutriční skóre 88/100

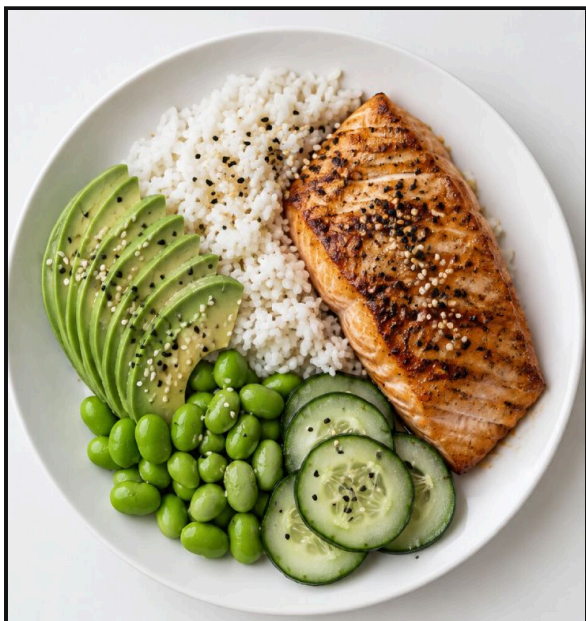
inspirováno japonskou kuchyní

mísa s rýží

s vysokým obsahem bílkovin

pescetariánské

bezlepkové



Nutriční údaje

Porce: 505 g

Kalorie 759

Bílkoviny 48,3 g

Sacharidy 57,4 g

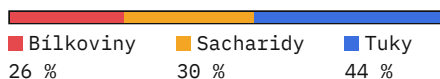
Cukry 3,4 g

Vláknina 10,0 g

Tuky 37,1 g

z toho nasycené 6,5 g

Sůl 0,49 g



Alergeny

Ryby

Sója

Sezam

Odhad z fotky. Pokud máš alergii, vždy si ověř skutečné složení.

Ingredience

POLOŽKA	G	KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
Filet z lososa, grilovaný	150	309	33,0	0,0	18,0
Rýže na sushi, uvařená	150	195	3,6	42,0	0,5
Avokádo, nakrájené na plátky	70	112	1,4	6,0	10,3
Edamame, loupané, uvařené	80	97	9,5	7,1	4,2
Okurka, nakrájená na plátky	50	8	0,4	1,8	0,1
Sezamová semínka	2	11	0,4	0,5	1,0
Olej na vaření (odhad)	3	27	0,0	0,0	3,0
Celkem	505	759	48,3	57,4	37,1

Jak to připravit

1. **Uvařte rýži:** Propláchněte 55 g suché rýže na sushi, dokud nebude voda čirá, poté ji přikrytou vařte na mírném ohni s 80 ml vody 12 minut a nechte 10 minut odstát mimo plotnu.
2. **Ochuťte rýži:** Teplou rýži jemně promíchejte s trochou rýžového octa, špetkou cukru a soli a nechte přikrytou.
3. **Připravte lososa:** Filet z lososa o hmotnosti 150 g osušte papírovou utěrkou, osolte, opepřete a lehce potřete trochou oleje.
4. **Opečte lososa:** Smažte na horké pánvi na středně vysokém ohni stranou s kůží nebo stranou určenou k servírování 3 až 4 minuty do křupava, poté otočte a smažte ještě 2 až 3 minuty, dokud uvnitř nebude neprůsvitný.
5. **Připravte edamame:** Vařte 80 g loupaných edamame v osolené vodě 3 minuty, poté scedte a nechte vychladnout.
6. **Nakrájejte zeleninu:** Půl okurky nakrájejte na tenká kolečka a 70 g avokáda na tenké plátky.
7. **Složte mísu:** Rýži, lososa, avokádo, edamame a okurku naaranžujte na talíř a posypte opraženými sezamovými semínky.

Zbytky

Zbytky do 2 hodin vychladte a uchovávejte v lednici nejdéle 2 až 3 dny. Ohřívejte pouze jednou, až budou úplně horké a z nich vychází pára.

Poznámky ke zdraví

Tato mísa poskytuje kvalitní bílkoviny a omega-3 mastné kyseliny z lososa a také vlákninu z edamame a avokáda. Dávejte pozor na sodík v omáčkách na bázi sójové omáčky a na množství rýže, pokud hlídáte příjem sacharidů.

Odhad z fotky. Pro přesnost uprav gramy. Jde o odhady, ne o lékařskou radu.
<https://getcalorio.com/cs/sample>