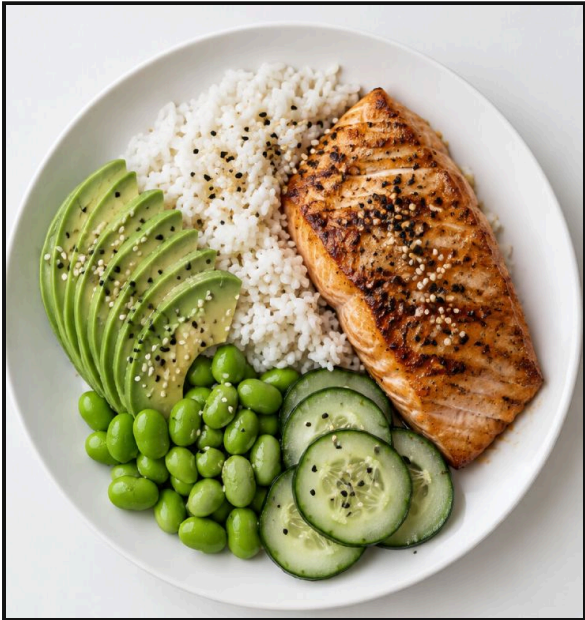


Misa s ryžou v štýle poke s grilovaným lososom, avokádom a edamame

Opečený fileť z lososa leží vedľa nadýchanej bielej ryže v štýle sushi posypanej sezamovými semienkami, vedľa vejárovito poukladaných plátkov avokáda, vylúpaného edamame a koliesok uhorky. Čistá, farebná miska s čerstvým a vyváženým vzhľadom.

Rozpoznanie jedla 85 % · Nutričné skóre 88/100

- inšpirované japonskou kuchyňou
- misa s ryžou
- vysokobielkovinové
- pescetariánske
- bezlepkové



Výživové údaje

Porcia: 505 g

Kalórie 759

Bielkoviny 48,3 g

Sacharidy 57,4 g

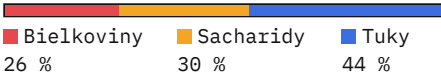
Cukry 3,4 g

Vláknina 10,0 g

Tuky 37,1 g

z toho nasýtené 6,5 g

Soľ 0,49 g



Alergény

- Ryby
- Sója
- Sezam

Odhad z fotky. Ak máš alergiu, vždy si over skutočné zloženie.

Ingrediencie

POLOŽKA	G	KCAL	BIELKOVINY	SACHARIDY	TUKY
Fileť z lososa, grilovaný	150	309	33,0	0,0	18,0
Ryža na sushi, uvarená	150	195	3,6	42,0	0,5
Avokádo, nakrájané	70	112	1,4	6,0	10,3
Edamame, vylúpané, uvarené	80	97	9,5	7,1	4,2
Uhorka, nakrájaná	50	8	0,4	1,8	0,1
Sezamové semienka	2	11	0,4	0,5	1,0
Jedlý olej (odhad)	3	27	0,0	0,0	3,0
Spolu	505	759	48,3	57,4	37,1

Ako to pripraviť

1. **Uvarte ryžu:** Prepláchnite 55 g suchej ryže na sushi, kým voda nebude číra, potom ju prikrytú varte na miernom ohni s 80 ml vody 12 minút a nechajte 10 minút odpočívať mimo ohňa.
2. **Dochuťte ryžu:** Teplú ryžu jemne premiešajte s troškou ryžového octu, štipkou cukru a soli a nechajte prikrytú.
3. **Pripravte lososa:** 150 g filet z lososa osušte, osolte, okoreňte a jemne potrite trochou oleja.
4. **Opečte lososa:** Pečte stranou s kožou alebo lícnou stranou na horúcej panvici na stredne vysokej teplote 3 až 4 minúty do chrumkava, potom otočte a pečte ďalšie 2 až 3 minúty, kým nebude vnútri nepriehľadný.
5. **Pripravte edamame:** 80 g vylúpaného edamame varte v osolenej vode 3 minúty, potom scedte a nechajte vychladnúť.
6. **Nakrájajte zeleninu:** Pol uhorky nakrájajte na tenké kolieska a 70 g avokáda na tenké plátky.
7. **Poskladajte misu:** Ryžu, lososa, avokádo, edamame a uhorku poukladajte na tanier a posypte opraženými sezamovými semienkami.

Zvyšky

Zvyšky do 2 hodín vychladte a uchovávajte v chladničke najviac 2 až 3 dni. Ohrievajte len raz, kým nebudú horúce až do stredy.

Poznámky k zdraviu

Táto misa poskytuje kvalitné bielkoviny a omega-3 mastné kyseliny z lososa, ako aj vlákninu z edamame a avokáda. Dávajte pozor na sodík v sójových omáčkach a na porciu ryže, ak sledujete príjem sacharidov.

Odhad z fotky. Pre presnosť uprav gramy. Ide o odhady, nie lekársku radu.
<https://getcalorio.com/sk/sample>