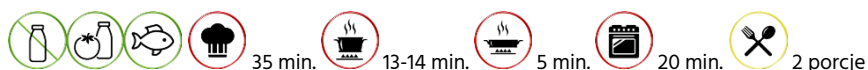




## TWOJA SUPER MOC



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 szklanka suchego makaronu pełnoziarnistego
- × 1 duża garść rukwi wodnej
- × ok. 250 g filetu z łososia bez skóry
- × 1 nieduże awokado
- × 1/2 niedużego owocu granatu
- × 1/4 szklanki pestek dyni

### SKŁADNIKI NA MARYNATĘ:

- × 1 nieduży ząbek czosnku
- × 2 łyżki oleju lnianego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- × sól, świeżo mielony pieprz

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju lnianego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × 1 łyżeczka miodu
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Łączymy ze sobą składniki marynaty.
2. Łososia myjemy w zimnej wodzie i osuszamy ręcznikiem papierowym, a następnie łączymy z marynatą i odstawiamy na około 20 minut. Po upływie tego czasu układamy rybkę na brytfance i wkładamy ją na 15 minut do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika (grzanie góra-dół), po czym zwiększamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy jeszcze przez 5 minut, aż łosoś ładnie się zarumieni. Po wystygnięciu dzielimy, najlepiej rękoma na mniejsze kawałeczki.
3. Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie (zgodnie z instrukcją na opakowaniu), następnie odcedzamy, przelewamy zimną wodą i pozostawiamy na sitku.
4. Czosnek ścieramy na tarce, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu.
5. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
6. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki i obieramy. Obie połówki przekrawamy jeszcze raz na pół i kroimy w półksiężycy, które spryskujemy/polewamy sokiem z cytryny.
7. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu.
8. Rukiew wodną łączymy z makaronem, częstkami łososia oraz awokado, a następnie wykładamy na talerze/półmisek i polewamy przygotowanym dressingiem. Całość posypujemy pestkami dyni i ziarenkami granatu.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki użyłam pełnoziarnistych rurek, ale równie dobrze możecie wykorzystać inny ulubiony kształt. Również drobny makaron będzie się świetnie komponował.

