

Салат "Рыбное удовольствие"



Что нужно:

- лосось (или форель) - 4 стейка (небольших);
- манго - 1 шт;
- яблоко - 1 шт;
- апельсин - 1 шт;
- морковь - 1 шт;
- листья салата - 1 пучок;
- сок лимона - 1 ст. л.;
- оливковое масло, соль - по вкусу.

Время приготовления: 40 мин.

Описание

Приготовление

1. Рыбу варим 30 минут в подсоленной воде, остужаем, тщательно очищаем от косточек и слегка нарезаем;
2. Манго, яблоко и апельсин очищаем от кожуры и семян, и нарезаем кубиками;
3. Морковь натираем на крупной тёрке;
4. Листья салата рвём руками;
5. Смешиваем все ингредиенты, солим и заправляем оливковым маслом.