



Salată cu somon afumat și avocado

Pași: 2

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

200 g	somon afumat	10 buc.	roșiile deshidratate
1/2	salată Iceberg	2 buc.	ouă
100 ml	ulei de floarea soarelui	2 buc.	lămâi
50 g	miere	50 g	capere cu codiță
1 buc.	castravete fabio	2 buc.	avocado
	măsline verzi fără sâmburi		

Mod de preparare

Salata cu somon afumat și avocado este o alegere ideală pentru zilele în care îți dorești un preparat sănătos și plin de gust, fără a petrece prea mult timp în bucătărie. Această rețetă rapidă, creată de Chef Radu Darie, combină ingrediente proaspete și hrănitoare într-un mix perfect de arome și texturi: somon afumat, cremă de avocado și salată iceberg crocantă. Preparatul este ușor de realizat și reprezintă o sursă bogată de nutrienți esențiali, perfect pentru un prânz energizant sau o cină ușoară. Somonul afumat oferă o aromă subtilă de afumătură, iar avocado completează cu o cremă savuroasă, accentuată de dressingul delicat din ulei, miere și lămâie.

Salata cu somon afumat și avocado este echilibrată, versatilă și surprinzător de gustoasă. Fiecare ingredient are un rol distinct: ouăle fierte adaugă consistență, caperele oferă un contrast sărat, iar roșiile deshidratate și măslinile verzi aduc un strop de savoare mediteraneană. Încearcă această

rețetă pentru a te bucura de un preparat nutritiv și delicios!

1. Se pregătesc ingrediente pentru salată. Se fierb ouăle 4 minute și apoi se taie în bucăți. Legumele se amestecă și se azonează cu sare și piper. Dressingul se face din ulei, lămâie și miere. Avocado se mixează cu ulei și lămâie și se face pastă.
2. Combinăm toate ingredientele într-un vas încăpător și salata este gata!

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a găti o rețetă ca un adevărat Chef!

Autor: Chef Radu Darie

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Salată cu somon afumat și avocado

Stand 07.11.2024