

Łosoś z soczewicą

Łosoś z soczewicą – aromatyczne danie jednogarnkowe

Delikatne dzwonki łososia w towarzystwie soczewicy i pomidorowego sosu to propozycja, która zachwyci nawet wybrednych smakoszy. To danie łączy w sobie **szlachetny smak ryby** z *nutą pikanterii* chili i aromatem świeżej kolendry. Przygotowanie jest niezwykle proste – wystarczy podsmażyć cebulę z papryczką chili, dodać pomidory, soczewicę i przyprawy, a na końcu delikatnie ugotować łososia w powstałym sosie.

Dla kogo?

Łosoś z soczewicą to idealna propozycja dla osób ceniących **zdrowe i pełnowartościowe posiłki**. Bogactwo białka z ryby oraz błonnika z soczewicy sprawia, że danie jest nie tylko smaczne, ale i odżywcze. Przypadnie do gustu zarówno miłośnikom kuchni śródziemnomorskiej, jak i osobom poszukującym szybkich przepisów na codzienne obiady.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako *elegancki obiad dla rodziny* lub propozycja na nieformalną kolację ze znajomymi. Możesz podać je z chrupiącym pieczywem, młodymi ziemniakami z koperkiem lub ryżem długoziarnistym. Dodatek cytryny doskonale podkreśli smak łososia i nada całości orzeźwiającego charakteru.

Czy wiesz, że?

Soczewica to jedno z najstarszych uprawianych roślin strączkowych, ceniona za **wysoką zawartość białka roślinnego**. W

połączeniu z łososiem bogatym w kwasy omega-3 tworzy kompozycję o wyjątkowych walorach zdrowotnych. Kolendra dodana na końcu nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz zmodyfikować przepis dodając do sosu różyczki brokułów, kalafiora lub ugotowaną fasolkę szparagową. Jeśli wolisz łagodniejsze smaki, zrezygnuj z papryczki chili. Zamiast kolendry możesz użyć bazylii lub natki pietruszki. Eksperymentuj z dodatkami, by odkryć swoją ulubioną wersję tego *wszechstronnego dania*.