

# Rotllets de salmó i xucrut

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 2n plat proteic

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: Fermentat per ajudar a la digestió i a la salut intestinal

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,90€

## ELABORACIÓ

1. Esteneu les làmines de salmó als plats.
2. Prepareu un amaniment en un bol barrejant la cúrcuma, el gingebre picat, pebre negre, pasta de bitxo, pipes de carbassa i l'oli de les pipes.
3. Amaniu la col amb aquest amaniment.
4. Distribuiu per sobre el salmó.
5. Acabeu amb uns germinats i llavors de cànem.

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	96,5 g.
Hidrats	18 g.
Greixos	66 g.
Energia	1100 kcal

## INGREDIENTS

- 400 g de salmó en llesques (lleugerament fumat o marinat)
- 200 g de xucrut
- cúrcuma en pols
- gingebre fresc
- pebre negre acabat de moldre
- pasta de bitxo
- oli de pipes de carbassa
- pipes de carbassa
- germinats
- llavors de cànem

## PROPIETATS

- El xucrut és una col fermentada que ajuda a crear flora bacteriana i a sanejar l'intestí.

\* Aquesta és una recepta publicada al mitjà digital [www.etselquemenges.cat](http://www.etselquemenges.cat) i està elaborada per Montse Vallory:

<http://montsevallory.com>



## AL·LERGÒGENS

