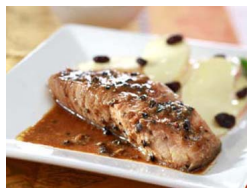


Resep ikan salmon salad apel

Ditulis oleh Rina Ariyani
Rabu, 14 Maret 2012 03:26 -

Resep ikan salmon salad apel



Resep ikan salmon kali ini sebenarnya tepat untuk disajikan bagi anda pecinta kuliner namun sedang menghindari masakan berlemak. Oleh karena itu memang sangat tepat jika yang dipilih sebagai bahan dasar adalah ikan salmon. Kandungan omega 3 pada ikan salmon yang sangat tinggi membuat masakan ini sangat cocok bagi yang menderita kolesterol tinggi. Omega 3 merupakan asam lemak esensial yang sangat dibutuhkan namun tidak dapat diproduksi oleh tubuh manusia. Oleh karena itu asupan makanan yang mengandung omega 3 sangat disarankan. Omega 3 sangat berperan pada memelihara fungsi otak, serta pertumbuhan dan perkembangannya. Namun omega 3 menjadi sangat populer ketika diketahui mengurangi penyakit jantung. Bahkan The American Heart Association merekomendasikan mengkonsumsi masakan ikan termasuk ikan salmon, sarden, makarel, dan trout, setidaknya 2 kali dalam satu minggu.

Walaupun resep ikan ini adalah resep masakan sehat. Namun jangan berpikir resep ikan ini akan membuat perut anda mual. Hasil masakan ikan nya nanti justru akan sangat enak dan membuat anda ketagihan. Selamat mencoba

Bahan yang dibutuhkan :

4 potong fillet salmon
2 sendok makan minyak olive

Sebagai bumbu perendam untuk diaduk rata:

4 sendok makan kecap Jepang
2 sendok makan madu
2 siung bawang putih, diparut
2 sendok makan air perasan jeruk nipis
1 sendok teh merica hitam memar

Bahan untuk membuat salad apel:

600 gram apel, diiris tipis
2 sendok makan kismis

Bahan untuk saus, diaduk rata:

4 sendok makan mayones botol
2 sendok teh mustard pasta
2 sendok makan air perasan jeruk lemon/nipis

Resep ikan salmon salad apel

Ditulis oleh Rina Ariyani
Rabu, 14 Maret 2012 03:26 -

1 sendok teh merica bubuk

Cara membuat resep ikan salmon :

Lumuri salmon menggunakan bumbu perendam sampai merata. Sisihkan kurang lebih 30 menit

Siapkan minyak panas, kemudian goreng salmon sampai matang pada kedua sisinya. Angkat
Siapkan pembuatan salad apel : Campurkan apel, kismis dan saus. Semua bahan salad tadi diaduk sampai merata.

Hidangkan salmon bersama Salad Apel.

resep masakan sehat ini dihidangkan untuk 4 porsi. resep ikan sangat dianjurkan karena kandungan protein yang tinggi serta kandungan asam lemak tak jenuhnya. Semoga anda menyukai *resep ikan salmon*