



całość 500 kcal
porcja (1/4 całości) 125 kcal

* Śledzie w papilotach

Składniki:

0,3 dag (1 tacka) śledzi w oleju
1 duża cebula
1 łyżeczka oliwy
1 łyżka octu balsamicznego
2 łyżki przecieru pomidorowego
2 łyżki wody
pieprz, sól do smaku
do dekoracji: krem balsamiczny

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w cienkie plasterki, wrzucić na rozgrzany olej, lekko zeszklić. Dodać przecier pomidorowy, wodę i chwilę dusić.

Całość doprawić i i przestudzić.

Śledzie odsączyć z oleju, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w dzwonka. Wyłożyć na półmisek, przykryć sosem.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA