



całość 590 kcal
porcja ok. 197 kcal

* Śledzie pieczone z sosem musztardowym

Składniki:

3 świeże tuszki śledziowe bez ości
2 łyżki musztardy Dijon
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka świeżej kolendry
Pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do temp. 180 stopni. . Musztardę wymieszać z sokiem z cytryny i posiekaną kolendrą. Śledzie umyć, osuszyć, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać pieprzem. Piec około 15 minut, po czym polać sosem musztardowym, Piec jeszcze około 5 minut. Podawać na ciepło.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY