



całość 945 kcal
porcja ok. 120 kcal

* Sałatka śledziowa

Składniki:

30 dag filetów śledziowych marynowanych
1 jabłko
1 łyżka soku z cytryny
½ puszki czerwonej fasoli
1 jajko
1 czerwona cebula
2 kiszone ogórki
1 łyżka majonezu
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżka musztardy
1 łyżki posiekanej natki pietruszki
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować, obrać, pokroić. Jabłko obrać, pokroić, skropić sokiem z cytryny. Fasolę odsączyć z zalewy. Cebulę pokroić w kostkę. Ogórki obrać i również pokroić. Wszystkie składniki powinny być pokrojone w kostkę o podobnych rozmiarach. Śledzie odsączyć, pokroić, włożyć do miski. Majonez wymieszać w małej misce z musztardą i jogurtem, doprawić. Do śledzi dodać pozostałe składniki, połączyć sosem, delikatnie wymieszać. Posypać natką pietruszki. Schłodzić przed podaniem.



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZGLUTENOWA