



całość 709 kcal  
porcja 1/3 całości 236 kcal

### \* Suflet z pstrąga z migdałami

#### Składniki:

2 filety z pstrąga – ok. 0,6 kg  
3 jajka  
1 łyżka posiekanego koperku  
¼ łyżeczki soli  
duża szczypta pieprzu  
1 łyżka mielonych migdałów  
½ łyżeczki masła

#### Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić i usunąć ości, ugotować na parze. Następnie zmielić w maszynce do mięsa. Żółtka oddzielić od białek, wymieszać z rybą, dodać posiekany koperek, sól i pieprz. Białka ubić na pianę. Wymieszać z migdałami. Do ryby dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać. Małe naczynia do zapiekania wysmarować masłem i przełożyć masę rybną. Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOLI



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ DROżdZY