

Pasta jajeczna z wędzonym łososiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji pasty: 293 kcal \ B-22 g \ T-21 g \ W-3 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g pasty: 186 kcal \ B-14 g \ T-14 g \ W-2 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (115 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 sztuki (40 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 łyżka (30 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Jaja ugotuj na twardo i ostudź.
2. Łososia podziel na mniejsze kawałki, jaja i ogórki pokrój w drobną kostkę, koperek posiekaj.
3. Wszystkie składniki wymieszaj (możesz je lekko rozgnieść widelcem), dodaj majonez, jogurt, sól, pieprz i jeszcze raz wymieszaj.
4. Podawaj na pieczywie.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pasta-jajeczna-z-wedzonym-lososiem/>