

Kanapeczki z śledziem, jajem, ogórkiem korniszonym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 12 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 116 kcal \ B-4 g \ T-7 g \ W-10 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ bagietka* – 1 sztuka (140 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ filety ze śledzia z susz. pomidor. 1 op. (200 g)
- ✓ ogórek korniszon – 3 sztuki (30 g)
- ✓ kapary – 2 łyżki (20 g)
- ✓ cebulka piklowana – 2 łyżki (80 g)
- ✓ koperek – 2 łyżeczki (4 g)

Przygotowanie

1. Bagietkę pokrój ukośnie na kawałki i posmaruj cienko majonezem.
2. Na wierzchu ułóż po plasterku ugotowanego na twardo jaja, ogórka korniszonego, kilka kaparów, filety ze śledzia z suszonymi pomidorami, cebulkę piklowaną oraz gałązki koperku.
3. Zjedz ze smakiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kanapeczki-z-sledziem-jajem-ogorkiem-korniszonym/>