

Kremowa pasta z makreli z ogórkiem kiszonym i koperkiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 1 słoiczek
- Wartość odżywcza 100 g pasty: 210 kcal \ B-15 g \ T-16 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makrela wędzona – 250 g po obraniu
- ✓ serek śmietankowy – 5 łyżek (100 g)
- ✓ ogórek kiszony – 1 sztuka (25 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ musztarda – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ koperk – 1 łyżka (8 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Rybę dokładnie oczyść z ości i przetłóż do miseczki. Dodaj serek kanapkowy (typu Almette lub Łaciaty), drobno pokrojoną cebulę i ogórka, musztardę oraz posiekany koperk. Dopraw do smaku i wymieszaj.
2. Podawaj na pieczywie.
3. Pastę przechowuj w lodówce, max 2 dni.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kremowa-pasta-z-makreli-z-ogorkiem-kiszonym-i-koperkiem/>