

Cytrynowa pasta z makreli

Tę łatwą do przyrządzenia pastę możesz przygotować zarówno na rodzinną kolację, jak i na wytworne przyjęcie. Świetnie smakuje z grzankami, a jeśli podasz ją w wydrążonych połówkach cytryny, będzie miała bardziej kwaskowaty smak i aromat.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 filety z wędzonej makreli

200 g twarożku

skórka i sok z 1 małej cytryny

2 łyżeczki marynowanego zielonego pieprzu, ziarenka odcedzone i posiekane, albo 1 łyżeczka pokruszonego zielonego pieprzu

1 łyżka szczypiorku, drobno posiekanego

1 łyżka natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Podzielić filety z makreli na duże kawałki i włożyć do miski. Dodać twarożek, skórkę i połowę soku z cytryny,

ziarenka zielonego pieprzu, szczypiorek i natkę pietruszki. Wymieszać wszystkie składniki widelcem, a jeśli chcemy, żeby pasta była gładka – zmiksować. Ewentualnie doprawić sokiem z cytryny.

2) Nałożyć pastę do czterech kokilek, przykryć folią i wstawić do lodówki na 30 minut. Tuż przed podaniem przybrać gałązkami natki pietruszki. Podawać z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 250 kcal, 16 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 3,5 g węglowodanów (w tym 3,5 g cukru), 0 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock