

Cytrynowa pasta z pstrąga

Pastę z wędzonej ryby możesz przygotować zarówno na kolację w gronie najbliższej rodziny, jak i dla gości. Ładnie wygląda podana na łódeczkach ze skórki cytryny, z pełnoziarnistymi tostami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g filetów z wędzonego pstrąga, bez skóry

300 g naturalnego serka homogenizowanego lub gęstego greckiego jogurtu

drobno starta skórka i sok z 1 cytryny

2 łyżeczki zielonego pieprzu w zalewie, odcedzonego, opłukanego i posiekanego, lub 1 łyżeczka grubo pokruszonego suszonego

1 łyżka szczypiorku, posiekanego

1 łyżka natki pietruszki, drobno posiekanej

gałązki natki, do dekoracji

cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozdrobnij widelcem filety na spore kawałki, przełóż do miski. Dodaj serek lub jogurt, skórkę cytryny, połowę soku z cytryny, zielony pieprz, szczypiorek i pietruszkę. Ugnieć składniki widelcem (jeśli wolisz gładką konsystencję, zmiksuj je w malakserze). Spróbuj pasty i ewentualnie dodaj do smaku więcej soku cytrynowego.

2) Nałóż pastę do 4 kokilek, przykryj folią do żywności i wstaw do lodówki na 30 minut.

3) Podawaj ją udekorowaną gałązką natki pietruszki, z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 154 kcal, 20 g białka, 5 g tłuszczu (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 7 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), mniej niż 1 g błonnika, 116 mg sodu