Sałatka z wędzonej ryby

Można dodać do sałatki trochę chrzanu, kaparów, posiekanych korniszonów lub ogórków kiszonych, startej gałki muszkatołowej i/lub pieprzu kajeńskiego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 wędzona makrela lub pstrąg (ok. 400 g)
125 g kwaśnej śmietany
80 g sera ricotta
1 cytryna
3 łyżki koperku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Zdjąć z ryby skórę, usunąć ości i rozdrobnić widelcem. Włożyć ją do dużej miski. Dodać śmietanę i ricottę.

2) Zetrzeć skórkę z cytryny i wycisnąć sok. Dodać do ryby łyżeczkę skórki z cytryny, łyżkę soku oraz koperek. Doprawić

solą, świeżo zmielonym pieprzem i wymieszać. Spróbować i jeśli trzeba, doprawić.

3) Przełożyć sałatkę do salaterki. Przykryć i wstawić do lodówki do chwili podania. Danie można przechowywać do 3 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 468 kcal, 22 g białka, 41 g tłuszczów (15 g NKT), 2 g węglowodanów (2 g cukrów), <1 g błonnika, 803 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock