Salsa verde

★★★★★☆ (23)

10 minut | 4-6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

110 kcal / 1 porcję (44 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
250.97 kcal	**5.60** g	**5.11** g	**24.32** g	**2.31** g	**12.55** %
12.55%	11.2%	1.89%	34.74%	9.24%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Szczypiorek pęczek - 20g (½ pęczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Anchois - 20g (5 filetów)
- Kapary - 30g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zioła umyj i osusz. Posiekaj. Do malaksera lub blendera włóż liście natki pietruszki. Dodaj obrany ząbek czosnku, koperek, szczypiorek i miętę. Wszystkie zioła miksuj, aż będą drobno roztarte.

KROK 2: Dodaj łyżkę soku z cytryny, fileciki anchois i kapary, osączone z zalewy. Miksuj jeszcze raz, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.

KROK 3: Cały czas miksując, dolewaj cienkim strumieniem oliwę z oliwek, aż sos zgęstnieje.

*Podawaj od razu jako dodatek do mięs, ryb lub grzanek

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję