



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Salsa verde



## Salsa verde

★★★★★ (23)

🕒 10 minut

🍴 4-6 osób

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

110 kcal / 1 porcję (44 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 250.97 kcal 12.55%	🥩 Białko 5.60 g 11.2%	🍞 Węglowod. 5.11 g 1.89%	🍷 Tłuszcze 24.32 g 34.74%	🌾 Błonnik 2.31 g 9.24%	<b>GDA</b> 12.55%
---	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------

## 👨🍳 Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Szcypiorek 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 mięte. Wszystkie zioła miksuj, aż będą drobno rozarte.

**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!

