



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka śledziowa na maślanie i jogurcie



Sałatka śledziowa na maślanie i jogurcie

★★★★★ (19)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (345 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 73.76 kcal 3.69%	🍗 Białko 5.07 g 10.14%	🍞 Węglowod. 7.80 g 2.89%	🌿 Tłuszcze 2.76 g 3.94%	🌾 Błonnik 0.74 g 2.96%	GDA 3.69%
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Śledź, świeży - 300g
- Cebula - 45g (1/2 sztuki)
- Jabłko - 130g
- Ogórek kwaszony - 240g (4 sztuki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztućka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 240g (szklanka)
- Ziemniaki - 375g (5 sztuk)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Usuń skórę z filetów śledziowych, pokrój je następnie na kawałki (na jeden kęs). Cebulę obierz i drobno posiekaj. Drobno pokrój także jabłko, obierz ze skóry i pokrój w małe kawałeczki ogórki kwaszone.

KROK 2: Ułóż śledzie w szklanym naczyniu, przekładając cebulą, jabłkami i ogórkami. Wrzuć następnie liść laurowy, ziele angielskie (3 szt.), polej wszystko jogurtem wymieszanym z naturalną maślanką.

KROK 3: Wstaw tak przygotowaną sałatkę na dobę lub dwie do lodówki. W tym czasie kilka razy przemieszaj wszystko, aby smaki dobrze się połączyły. Do śledzi podaj ziemniaki upieczone w mundurkach.

* Jeśli lubisz, możesz całość posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

Smacznego!

