



SAŁATKA ŚLEDZIOWA POD PIERZYNKĄ

1 porcja

Węglowodany: 15g / Białko: 16g / Tłuszcz: 25g / Wartość kaloryczna: 338 kcal

Składniki podane na 4 porcje

- * 4 płyty śledzi marynowanych w oleju (200g)
- * ziemniaki – 2 średnie sztuki (150g)
- * marchew – 2 średnie sztuki (120g)
- * ogórki konserwowe – 3 sztuki (150g)
- * jajko gotowane – 3 sztuki
- * ser żółty starty na tarce – 2 płaskie łyżki (20g)
- * jogurt naturalny 2% tł. – 2 łyżki (60g)
+ przyprawy: sól, pieprz ziółowy
- * majonez light – 2 łyżki (50g)

Śledzie wyjąć z zalewy, odsączyć w ręczniku papierowym i pokroić w kostkę. Ziemniaki, marchew ugotować w mundurkach, przestudzić, obrać. Ziemniaki zetrzeć na grubej tarce, marchewki na drobnej tarce. Jajka ugotować, obrać, pokroić w kostkę. Ogórki konserwowe pokroić w kostkę. Jogurt naturalny połączyć z majonezem i przyprawami. Dokładnie wymieszać. W przezroczystej misce ułożyć pokrojone śledzie, polać połową sosu, wyłożyć potarte ziemniaki, pokrojone ogórki konserwowe, startą marchewkę, sos, pokrojone jajka, całość posypać serem żółtym, można posypać papryką słodką.

