



*Peloponeska
pasta kanapkowa*

Peloponeska pasta kanapkowa



Składniki:

- wędzona makrela
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/4 szklanki śmietanki kremówki
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1) Bułkę tartą zalać śmietanką, wymieszać i odstawić na kilka minut.
- 2) Obraną makrelę ze skóry i ości połączyć z bułką tartą i zemleć całość w maszynce.
- 3) Do gotowej masy stopniowo dolewać oliwę i sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać.
- 4) Gładką, jednolitą masę wstawić do lodówki by była schłodzona.

Gotowej potrawy: 0,68 kg

Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	13,8 g
<i>Tłuszcz</i>	21 g
<i>Węglowodany</i>	11,3 g
<i>B : T : W</i>	1 : 1,5 : 0,8
<i>kcal</i>	287