



całość (4 porcje) 508 kcal
1 porcja ok. 127 kcal

Świąteczna sałatka śledziowa po helsińsku

Składniki:

200 g śledzia marynowanego
60 g groszku zielonego konserwowego
100 g jogurtu naturalnego
1 łyżka musztardy francuskiej
1 łyżeczka pieprzu kolorowego świeżo mielonego
2 łyżeczki natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Śledzia pokroić na kawałki i włożyć do małej szklanej miseczki. Na śledzia położyć groszek konserwowy i jogurt wymieszany z musztardą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki.



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ GLUTENOWA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW