

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka śledziowa na maśle i jogurcie](#)

Sałatka śledziowa na maśle 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 %**

Składniki

- Śledź, świeży - 300g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Jabłko - 130g
- Ogórek kiszony - 240g (4 sztuki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztućca)
- 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 kiszane.

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!

