



całość (4 porcje) 832 kcal
1 porcja 208 kcal

Świąteczne śledzie w jogurcie

Składniki:

4 płyty śledzia solonego
3 średnie sztuki ogórków kiszonych
1 sztuka cebuli
2 sztuki jabłek
200 g jogurtu naturalnego gęstego
½ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego

Sposób przygotowania:

Śledzie namoczyć w wodzie na kilka godzin, następnie pokroić. Ogórki, cebulę i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki połączyć, zalać jogurtem, doprawić pieprzem i schłodzić w lodówce.



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU