

PASTA Z MAKRELI

4 Porcje | Czas przygotowania 10 min

SKŁADNIKI

1 puszka / makreli w pomidorach

200 g / serka śmietankowego

2 łyżki / soku z cytryny

1 łyżeczka / płatków chilli

Pieprz

SPOSÓB PRYZRZĄDZANIA

Makrelę przekładamy z puszki wraz z sosem do naczynia, w którym będziemy robić pastę.

Rozdrabniamy makrelę widelcem. Dodajemy serek śmietankowy i mieszamy. Następnie delikatnie blendujemy. Z cytryny wyciskamy sok i dodajemy dwie łyżki do pasty.

Doprawiamy jeszcze pieprzem i płatkami chilli. Jeszcze chwilę blendujemy.

Tak przygotowana pasta jest znakomita na śniadanie. Podajemy ją na chlebie razowym, skrapiamy jeszcze kilkoma kroplami soku z cytryny i podajemy ze świeżym warzywami i natką pietruszki.

LISTA ZAKUPÓW

Filet z makreli w pomidorach

Serek śmietankowy

Cytryna