

Nátierka z filé

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Filé uvaríme, osolíme a necháme vychladnúť. Potom ho rozdrobíme a vykostíme. Spolu s cibuľou nasekáme, mrkvu nastrúhame a všetko zmiešame. Pokvapkáme šťavou a vmiešame majonézu s jogurtom.

Ingrediencie

- **Zorba smotanový jogurt biely 1 kg** - 40 g
- **Vegan Mayo 250 g** - 40 g
- **Mrkva** - 200 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Citróny** - 20 g
- **Filé rybie** - 400 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

