

Ľahký rybí šalát

Počet porcií: 10

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Do vody (2 l) vlejeme ocot (5 dl) a varíme v nej očistenú rybu alebo filé asi 10 minút. Ocedíme, prípadne vyberieme kostičky. Mäso roztláčime vidličkou, pridáme uvarenú a na jablkovom strúhadle postrúhanú mrkvu, nadrobno nakrájanú cibuľku aj s vňaťou, hráškom a jogurtom. Osolíme, okoreníme a pomaly dolievame mlieko, kým nedosiahneme požadovanú hustotu. Hotový šalát dáme vychladiť. Takto získame asi 2 kg čerstvého rybieho šalátu.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 300 g
- **Mrkva** - 300 g
- **Cibuľka jarná** - 50 g
- **Pstruh dúhový pitvaní s hlavou** - 500 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 150 g
- **Ocot** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Podravka Natur 150 g** - 6 g
- **ZORBA jogurt smetanový bílý min. 10 % 1 kg** - 500 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

