

matjasy w sosie jogurtowym



TOMEK16



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

filet śledziowy	8 po 8dag
jogurt naturalny	40 ml
koper świeży	1 pęczek
natka pietruszki	1 mały pęczek
cebula dymka ze szczypiorkiem	2 sztuki
rzodkiewki	6 sztuk
musztarda	2 łyżka
sok z cytryny	
sól, pieprz	
Do dekoracji:	
cytryna	cząstki
sałata	liście

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

oczyścić dymkę oraz rzodkiewkę pokroić w krążki rzodkiewkę w słupki opłukać i osuszyć zieleninę część odłożyć do dekoracji a resztę posiekać dodać składniki do jogurtu wymieszać doprawić solą pieprzem musztardą oraz sokiem z cytryny ułożyć matjasy połączyć sosem przybrać sałatą zieleniną cząstkami cytryny podawać z ziemniakami z wody