Bezchlebowe kanapki z pastą z makreli

My Little Food Safari

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

pasta z makreli: -
duża wędzona makrela - 1
czerwona cebula - 1 szt.
koperek - - trochę
pieprz kolorowy - - trochę
majonez - 2 łyżka
musztarda - 1 łyżeczka
sok z cytryny - - do smaku
na każdą porcję: -
liście sałaty - 3 -4 szt.
ugotowane na twardo przepiórcze jajka - 2-3 szt.
rzodkiewka - - 1 szt.
cienko poszatkowana kapusta czerwona - - trochę
grillowana papryka obrana ze skórki - można użyć takiej ze słoika -- - kawałek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makrelę obieramy ze skóry i ości. Mięso z makreli mieszamy z majonezem, musztardą, drobno posiekaną cebulą, koperkiem, szczypiorkiem, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Na foli spożywczej układamy 3-4 liście sałaty, tak by na siebie nachodziły. Smarujemy je warstwą pasty. Układamy ugotowane jajka przepiórki, cienko pokrojoną rzodkiewkę, kapustę i paprykę. Dokładnie owijamy liśćmi sałaty.

Owijamy ciasno folią spożywczą. Dodatkowo możemy owinąć w papier kanapkowy i przewiązać sznurkiem lub tasiemką. Kroimy na pół ostrym nożem. Taka sałatka w formie kanapki to idealna propozycja jako zdrowy posiłek w szkole, w pracy, pikniku czy podczas domowych imprez.