



ŚLEDZIE HALINKI

Składniki:

- 4 duże płyty śledziowe, tzw. matjasy
- 2 grube pory (z dużym udziałem białej części)
- 100 g rodzynek
- 1 jogurt naturalny bezglutenowy (100 g)
- 100 g majonezu bezglutenowego
- 1 cytryna

Wykonanie:

- płyty śledziowe wymoczyć i skropić obustronnie sokiem z cytryny
- por obrać, pokroić w talarki i sparzyć gorącą wodą
- rodzynki sparzyć gorącą wodą
- śledzie ułożyć na deseczce i pokroić w kostkę o wymiarach 1 x 1 cm
- śledzie, rodzynki i por wrzucić do głębokiej miseczki, zalać jogurtem, dodać majonez i całość dokładnie powoli wymieszać

Tak przygotowane śledzie najlepiej smakują po 24 godzinach.


www.DietaBezglutenowa.pl