



przepisy.pl

## Kanapki z pastą twarogowo-śledziową



 20 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- cienka kromka chleba graham - 3 sztuki
- Flora Original** - 2 łyżeczki
- chudy ser twarogowy - 100 gramów
- filet solonego śledzia - 1 sztuka
- mała cebula - 0.5 sztuk
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki
- papryka czerwona - 0.25 sztuk
- oliwa z oliwek - 0.5 łyżeczek
- siekana natka pietruszki - 0.5 łyżeczek
- mała łodyga selera - 1 sztuka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Śledzia umyj i wymocz w wodzie przez godzinę, osusz i drobno posiekaj. Cebulkę obierz i drobno pokrój.
2. Ser biały rozgnieć widelcem, po czym połącz z cebulką i posiekanym śledziem. Dodaj jogurt naturalny i dokładnie wszystko wymieszaj.
3. Pastę nałóż na pieczywo uprzednio posmarowane Florą i udekoruj listkami natki pietruszki.
4. Paprykę i selera naciowego umyj, a następnie pokrój w kostkę. Dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny oraz pozostałą posiekaną część natki pietruszki i delikatnie wymieszaj.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)