



przepisy.pl

Kanapki z tatarem na pieczywie pełnoziarnistym



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- łosoś wędzony w kawalku - 100 gramów
- kapary - 2 łyżki
- ogórek kiszony - 1 sztuka
- pestki słonecznika - 1 łyżka
- cebula czerwona mała - 1 sztuka
- koperek świeży - 0.5 pęczków
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- garść kiełków słonecznika - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Łososia, ogórka i cebulę pokrój w drobną kostkę. Koperek posiekaj, a pestki słonecznika upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Przygotowane składniki tataru połącz ze sobą, dodaj oliwę, kapary, pieprz oraz sok z cytryny i wymieszaj.
3. Kromki pieczywa posmaruj margaryną Rama, rozłóż na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i zapiecz krótko w mocno nagrzanym piekarniku.
4. Gotowy tatar nałóż na zapieczone kromki pieczywa, udekoruj kiełkami słonecznika i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl