



Kanapki z tatarem ze śledzia z buraczkami i musztardą francuską

przepisy.pl



 15 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 40 gramów
- płat śledzia a la matias - 2 sztuki
- buraki - 1 sztuka
- jabłko - 1 sztuka
- mała cebula - 1 sztuka
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- musztarda francuska - 1 łyżka
- olej - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń w aluminiową folię i upiecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180° C (zajmie to ok. 45 min.). Następnie wystudź buraka, obierz i pokrój w cienkie „zapałki”.
2. Śledzie oraz jabłko pokrój w kostkę 0,5 x 0,5 cm. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a natkę posiekaj drobno. Wszystko razem połącz ze sobą, dodaj połowę musztardy, olej i wymieszaj. Dopraw do smaku pieprzem.
3. Margarynę połącz z posiekanym czosnkiem, dopraw do smaku odrobiną soli i wymieszaj. Posmaruj nią kromki pieczywa i zapiecz krótko w nagrzanym do 200° C piekarniku.
4. Przygotowany tatar ze śledzia nałóż na zarumienione kromki pieczywa. Na wierzchu kanapek rozłóż dekoracyjnie pokrojone buraki. Kanapki udekoruj listkami pietruszki oraz musztardą i podawaj.

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