



przepisy.pl

Matias z musem chrzanowym



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- matjasy - 4 sztuki
- jogurt naturalny - 160 gramów
- śmietana 18% - 4 łyżki
- tartym chrzanem - 2 łyżki
- sok cytrynowy - 3 łyżki
- świeży szpinak - 0.5 garść
- liście botwiny - 0.5 garść
- kromka chleba żytniego razowego - 8 sztuk
- Flora ProActiv** - 2 łyżeczki

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

Sposób przygotowania:

1. Matjasy opłucz i włóż do naczynia z zimną wodą na około 2 godziny. Szpinak połącz z sokiem z cytryny, śmietaną, tartym chrzanem, jogurtem i zmiksuj.
2. Matjasy odsącz z wody, pokrój w kawałki i ułóż na półmisku.
3. Na matjasy nałóż mus chrzanowy i posyp umyтыми liśćmi botwinki (jeśli listki są duże, pokrój je na drobne kawałki).
4. Podawaj z pieczywem razowym posmarowanym Florą ProActiv.

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