

Śledziowo-mięsna

Składniki

12 filetów z matiasa, 2 kwaśne jabłka, 6 korniszonów, 25 dag ugotowanej wołowiny. Marynata: po ćwierć szklanki octu winnego i oleju sałatkowego, 2 płaskie łyżki musztardy, łyżka cukru, pieprz

Sposób przyrządzenia

Wymoczone filety osuszyć, wyjąć ości i pokroić na kawałki. Wołowinę i jabłka pokroić w słupki, a ogórki w krążki. Składniki marynaty ubić w wysokim naczyniu i wymieszać sałatką. Doprawić ją pieprzem. Odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce.

1 porcja zawiera: 28,3 g białka, 22,5 g tłuszczu, 1,1 g błonnika, 104 mg cholesterolu.

