

Pasta z makreli, czerwonej fasoli i kaparów

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [annakoszalkowska](#), dnia 5 Stycznia 2013r. o 10:04

Tagi: [pasta](#), [makrela](#), [przekąska](#)

Rodzaj dania: [przekąski](#) [ryby](#). [owoce morza](#)

Rodzaj kuchni: [europejska](#)

Rodzaj mięsa: [ryby](#), [owoce morza](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
makrela wędzona	1	szt.	ryby i owoce morza
fasola czerwona konserwowa	1	puszka	warzywa
papryka pepperoni czerwona	1	szt.	warzywa
czosnek	2	ząbek	warzywa
kapary	30	g	przyprawy i zioła
chrzan	1	łyżeczka	płyny i sosy
sok z cytryny	1/2	szt.	owoce
pieprz biały mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
oliwa z oliwek	80	ml	płyny i sosy

Opis

1. Makrelę wędzoną wyfiletować, pozbawić ości, skóry, mięso musi być idealnie oczyszczone.
2. Czerwoną fasolę z puszki odcedzić.
3. Paprykę pepperoni pozbawić gniazda nasiennego, pokroić w drobną kosteczkę.
4. Czosnek, po obraniu i kapary po odcedzeniu z zalewy drobno posiekać.
5. Wszystkie składniki (wraz z chrzanem, pieprzem, oliwą, sokiem z cytryny) włożyć do malaksera i zmiksować na jednolitą masę.
6. Przełożyć do miseczek i udekorować kaparami.



Dla ilu osób: 6

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 30min.

Cana:

Liczba kalorii: