

Koreczki z melonem, serem pleśniowym, łososiem, rukolą i papryką

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: moon65, dnia 15 Września 2013r. o 10:34

Tagi: koreczki, przekąska, melon, ser pleśniowy, łosoś, rukola, papryka

Rodzaj dania:przekąski

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: ryby, owoce morza

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
rukola	2	garść	warzywa
łosoś wędzony plastrowany	200	g	ryby i owoce morza
melon zielony	1	szt.	owoce
papryka czerwona	2	szt.	warzywa
ser pleśniowy	150	g	nabiał

Opis

1. Melon dobrze dojrzały (musi być słodkawy) przepołować, wydrążyć, obrać i pokroić na kawałki.
2. Paprykę umyć, wydrążyć, pokroić na kawałki.
3. Rukolę przepłukać, osuszyć.
4. Na wykałaczki nadziewać kawałki melona, łososia, sera pleśniowego (pokrojonego w kostkę), listków rukoli i kawałki papryki.



Dla ilu osób: 20
 Danie dietetyczne: tak
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 30min.
 Cana:
 Liczba kalorii: