



Salsa verde

★★★★★ (23)



10 minut



4-6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

110 kcal / 1 porcję (44 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

250.97 kcal

12.55%



Białko

5.60 g

11.2%



Węglowod.

5.11 g

1.89%



Tłuszcze

24.32 g

34.74%



Błonnik

2.31 g

9.24%

GDA

12.55%



Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Szczypiorek pęczek - 20g (½ pęczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Anchois - 20g (5 filetów)
- Kapary - 30g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zioła umyj i osusz. Posiekaj. Do malaksera lub blendera włóż liście natki pietruszki. Dodaj obrany ząbek czosnku, koperek, szczypiorek i miętę. Wszystkie zioła miksuj, aż będą drobno roztarte.

KROK 2: Dodaj łyżkę soku z cytryny, fileciki anchois i kapary, osączone z zalewy. Miksuj jeszcze raz, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.

KROK 3: Cały czas miksując, dolewaj cienkim strumieniem oliwę z oliwek, aż sos zgęstnieje.

*Podawaj od razu jako dodatek do mięs, ryb lub grzanek

Smacznego!

