



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Pasta z makreli z suszonymi pomidorami

- 1 wędzona makrela
- 6–8 suszonych pomidorów w oleju
- duża garść natki pietruszki
- chilli (opcjonalnie, ilość według uznania)
- kilka zielonych oliwek
- oliwa
- szczypta soli
- pieprz



PRZEPIS NA 2-3 PORCJE



Bezglutenowy

Jeśli planujesz zakup konserwy rybnej, miej oczy szeroko otwarte! Większość konserw dostępnych na rynku nie jest bezglutenowa. W ich składzie można znaleźć m.in. mąkę pszenną.

1. Z makreli zdejmij skórę i wyciągnij uważnie wszystkie ości.
2. Oczyszczoną rybkę przełóż do miski i rozdrobnij widelcem.
3. Suszone pomidory zmiksuj blenderem z łyżką zalewy lub drobno pokrój i dodaj do ryby.
4. Chilli (możesz użyć świeżej lub suszonej) i natkę pietruszki posiekaj, przełóż do miski.
5. Dodaj pieprz, ewentualnie niewielką szczyptę soli i dokładnie wymieszaj.
6. Podawaj z oliwkami, bezglutenowym pieczywem lub wafłami ryżowymi skropionymi oliwą.

