



WIGILIJNY TATAR

1 porcja = 133 kcal, b = 13 g, t = 8 g, w = 2 g, bł. = 0,3 g

Do wykonania tataru będzie Ci potrzebna:

(6 porcji)

- 300 g świeżego fileta z łososia
- sól himalajska
- pieprz czarny
- papryka w proszku
- sok z 1 cytryny
- 150 g koziego twarożku
- kielki, rzeżucha
- szczypiorek
- ogórek

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- fileta zamroź na 24 godziny, aby zniszczyć jego florę bakteryjną
- po upływie doby rozmroź go i poszatkuj tasakiem
- dopraw solą, pieprzem i papryką
- uformuj z łososia talarki, każdy z nich pokrop sokiem z cytryny, posyp szczypiorkiem, posmaruj kozim twarożkiem i udekoruj kielkami oraz rzeżuchą, w zależności od swojego gustu
- tataro podawaj na plastrach ogórka ze szczypiorkiem

