



Tálalás: **6 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **6 perc**



Répási Eszter



LAZACOS SZENDVICSKRÉM

A lazac gazdag ómega-3 zsírsavakban, teljesértékű fehérjében, A-,B3-,B12-, és D-vitaminban. Az ómega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak, ezáltal csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

HOZZÁVALÓK

100 g lazac
60 g mascarpone

120 g görög joghurt
fél db citrom leve
ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel)

helyettesíthető
ízlés szerint snidling
5 ml étolaj

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1** A lazacot megmossuk, enyhén sózzuk, majd egy teflon serpenyőben kevés olajon kisütjük.
- 2** A lazacot egy aprító segítségével püré állagúra aprítjuk (de még maradjanak benne darabok).
- 3** Egy tálban összekeverjük a mascarponet és a görög joghurtot, ízesítjük snidlinggel, kevés sóval, majd belekeverjük a lazacot.
- 4** Pár csepp frissen facsart citromlével savanyíthatjuk.
- 5** Fogyasztás előtt minimum fél órára tegyük hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

