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
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés 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,m 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!

Auchan