



Roladki z łososia z serem

★★★★★ (30)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (84 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 127.23 kcal 6.36%	🍗 Białko 11.83 g 23.66%	📦 Węglowod. 3.01 g 1.11%	🍷 Tłuszcze 7.67 g 10.96%	🌾 Błonnik 0.29 g 1.16%	GDA 6.36 %
---	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Serek naturalny - 50g (2 łyżki stołowe)
- Kapary - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek umyj i posiekaj. Kapary odcedź z zalewy i posiekaj na mniejsze kawałeczki.

KROK 2: Płaty łososia rozłóż na desce i każdy posmaruj serem, dodaj kapary i koperek. Zawij całość w roladkę. Możesz skropić odrobiną soku z cytryny. Idealnie komponuje się również ze świeżo mielonym pieprzem.

*Roladki przygotowane w większej ilości doskonale sprawdzą się jako zdrowa i pożywna przekąska na przyjęciu.

Smacznego!

