

Nu te mai sature de această salată cu pește și cartofi – Vedeta este MACROUL



Nu te mai sature de această salată cu pește și cartofi – Vedeta este MACROUL



Această salată cu macrou afumat este perfectă pentru zilele de post când este dezlegare la pește sau pentru orice altă ocazie specială. Este o combinație plină de arome, cu texturi diverse și un echilibru între gustul sărat-afumat al peștelui și prospețimea legumelor. Poftă bună!

Ingrediente salată de cartofi cu pește marinat:

- 300-400 g macrou afumat, sau orice alt pește afumat doriți
- 1 kg de cartofi fierți în coajă
- 100 g morcov, feliat subțire
- 100-150 g ceapă roșie
- 60-80 g mazăre verde proaspătă, sau congelată
- 100 g castraveți la oțet
- 1 ardei gras roșu

- 1 legătură pătrunjel proaspăt
- 1 legătură mărar proaspăt
- 4 g de sare
- 1/2 linguriță piper

Pentru dressing:

- 150 g iaurt gras
- 1-2 linguri miere de albine
- 1/2 linguriță de sare
- sucul de la 1-2 lămâi, după gust
- 1 lingură de muștar
- 30 -40 ml ulei de măsline
- 3 căței de usturoi

1. Desfă peștele afumat pe burtă, îndepărtează pielița și alege carnea, având grijă să elimini și oasele mici.



2. Taie cartofii fierți în cuburi.

3. Feliază ceapa, ardeiul, castraveții și morcovul.



4. Pregătește verdeța (mărarul și pătrunjelul).

5. Într-un bol, amestecă iaurtul cu sucul de lămâie, usturoiul, muștarul, mierea, uleiul de măsline și sarea.

6. Mixează până obții o consistență cremoasă, asemănătoare maionezei.

7. Într-un castron mare, combină cartofii, ceapa, ardeiul, castraveții, morcovul și mazărea.



8. Adaugă macroul afumat peste legume.

9. Toarnă dressingul peste salată și amestecă bine pentru a distribui uniform ingredientele.

