

## **Pasta z wędzonej makreli**

### **5 porcji**

250 g chudego sera twarogowego

1 makrela

1 cebula pokrojona w drobną kostkę

2 łyżeczki koncentratu pomidorowego

sól i pieprz do smaku

szczypior do dekoracji

Ser twarogowy chudy zmielić w maszynce razem z makrelą (bez ości) lub zgnieść wszystko widelcem, dodać koncentrat pomidorowy, sól, pieprz i cebulę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Jeżeli masa będzie zbyt sucha można dodać odrobinę oliwy z oliwek lub olej lniany, posypać dekoracyjnie szczyporkiem lub zieloną pietruszką.

Wartość energetyczna 1 porcji – 209 kcal

Węglowodany – 4,4

Białko – 22,71

Tłuszcz – 7,95