



11.02.2019 r.

Ferie z kulinarną fantazją – pyszne przepisy dla całej rodziny

Ryby to samo zdrowie! W okresie ferii zadbaj o pyszne i odżywcze posiłki dla całej twojej rodziny. Postaw na przysmaki, które nie tylko wzmacniają odporność, ale i wyśmienicie smakują.

Na górskim stoku, nad morzem czy w rodzinnym mieście – ferie to czas zwiększonej aktywności twoich pociech, skorych do nieustannej zabawy. Zadbaj o to, aby miały siłę, ale i odporność. Skorzystaj z poniższych przepisów, które wykorzystasz zarówno przy rodzinnych śniadaniach, jak i obiedzie.

Śniadaniowy twarożek na okrągło

Składniki:

- śledzik na okrągło z kolorowym pieprzem 200 g SEKO
- 200 g twarogu półtłustego
- 1 małe opakowanie śmietany 18%
- 1 czerwona cebula
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek rzodkiewki
- sól, pieprz kolorowy

Przygotowanie:

Śledzika odsączamy z oleju, kroimy na drobne kawałki. Szczypiorek i rzodkiewkę drobno kroimy. Twaróg ucieramy z pieprzem i solą, następnie dodajemy śmietany. Całość dokładnie łączymy i podajemy z pieczywem na pyszne śniadanie bądź przekąskę w ciągu dnia.

Ziemniaczana zapiekanka ze śledziem i porem

Składniki:

- 6 filetów śledziowych z Beczki śledzi – filety w oleju wiejskim 550 g SEKO

SEKO SA

ul. Zakładowa 3
89-620 Chojnice

tel. +48 52 510 81 40
fax +48 52 396 73 51

www.sekosa.pl



- 1 łyżka marynowanej cebulki ze śledzi
- ok. 700 g ziemniaków
- 1 por
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki śmietany 18%
- 3 jajka
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżka masła

Przygotowanie:

Ziemniaki obierz, ugotuj, a następnie rozgnieć i odstaw do przestudzenia. Pora pokrój na półplasterki i usmaż na maśle na rumiano, dodaj do ziemniaków. Śledzie z cebulką drobno posiekaj, a jajka wymieszaj w misce ze śmietaną.

Formę do zapiekania wysmaruj masłem, piekarnik nagrzej do 180 stopni. Do ziemniaków dodaj śledzie i jajka ze śmietaną, dodaj soli i pieprzu, wszystko dobrze wymieszaj (najlepiej spróbować, czy nie należy dodać jeszcze przypraw). Masę przełóż do formy do zapiekania, wierzch przejeżdż kilka razy widelcem. Całość posyp bułką tartą i na wierzch ułóż kilka małych kawałków masła. Zapiekaj 30 minut.

Zapiekankę można podawać z ogórkiem kiszonym i ewentualnie z sałatą.

W ofercie SEKO jest ponad 200 pozycji asortymentowych w 17 kategoriach. Są to marynaty, mrożonki, pasty, sałatki i konserwy przygotowane głównie na bazie śledzia i makreli sprowadzanych z certyfikowanych łowisk Islandii, Norwegii, Danii, Niemiec i Kanady. Produkty SEKO są dostępne w sieciach handlowych i hurtowniach na terenie całego kraju, a także na rynkach zagranicznych, m.in. w Niemczech, Czechach, Słowacji, Irlandii, Anglii, Rumunii, we Włoszech i we Francji oraz na Litwie.

Kontakt dla mediów:

Joanna Maciejewicz
j.maciejewicz@synertime.pl
887-448-440
Biuro prasowe SEKO

SEKO SA

ul. Zakładowa 3
89-620 Chojnice

tel. +48 52 510 81 40
fax +48 52 396 73 51

www.sekosa.pl