

## Pasty śniadaniowe

### Pasta z wędzonej makreli

1-na średniej wielkości makrela; 1-na duża cebula; Przecier pomidorowy; Margaryna do smarowania lub masło roślinne

- Rybę obrać ze skóry i ości
- W głębokim talerzu rozetrzeć rybę twardym widelcem wraz z drobno pokrojoną cebulą, dwoma łyżeczkami margaryny i łyżeczką przecieru pomidorowego.
- Pastę włożyć do lodówki na kilka godzin przed spożyciem.

### Twarożek rybny

¼ kg. twarożku; Konserwa rybna w oleju (obojętnie jaka ryba); Sól, pieprz; Zielony pęczek szczypiorku.

- Twarożek rozetrzeć wraz z rybą i posiekanym szczypiorkiem z odrobiną oleju z konserwy.
- Doprawić do smaku solą i pieprzem.

### Pasta pasztetowa

20 dkg pasztetówki; 10 dkg margaryny do smażenia; 2-ie duże cebule; Pęczek zielonej pietruszki; Sól, pieprz.

- Jak najdrobniej pokrojoną cebulę zeszklić na tłuszczu.
- Ostudzić patelnię z cebulą. Dodać obraną ze skórki pasztetową i rozetrzeć wraz z ostudzoną cebulą.
- Wymieszać z posiekaną zieleniną, popieprzyć i posolić do smaku.

### Pasta jajeczna

4 jajka ugotowane na twardo; 1-na mała cebulka; 1-na łyżka przecieru pomidorowego; 2-ie łyżki gęstej śmietany; Sól

- Do obranych jajek dodać jak najdrobniej pokrojoną cebulkę i resztę przypraw.
- Wszystko dobrze rozetrzeć przy pomocy łyżki i widelca.

### Pasta jajeczno śledziowa

4 jajka na twardo; 10- 15 dkg margaryny do smarowania lub masła roślinnego; 1-na cebula; 1 śledź bez skóry z oleju (mogą być 2-3 płaty śledziowe w oleju); Pęczek zielonej pietruszki; Sól, papryka mielona - ostra

- Do obranych jajek dodać wymienione przyprawy i rozetrzeć wszystko.
- Do rozartych składników dodajemy drobno posiekanego śledzia i jeszcze raz rozcieramy wszystko.