

# **Pomidorowy tatar (wegański, bez oleju)**

*Tatar to popularna zakąska, tradycyjnie przyrządzana z mielonego lub drobno siekanego mięsa z dodatkiem żółtek jajek, cebuli, oleju i przypraw, spożywana na surowo. Mnie ta kombinacja nigdy nie smakowała, ale za to wegański, mocno pomidorowy tatar bardzo przypadł mojej rodzinie do gustu, włączając dzieci. W dodatku, nie zawiera w ogóle oleju, czyli jest zdecydowanie zdrowszy. Taka smaczna propozycja na lekki posiłek. Polecam! ☐*





## Składniki:

- 100 g wafli ryżowych (1 opakowanie)
- 1/2 małej cebuli
- 1 mały pomidor
- 2 łyżki (30 ml) drobno pokrojonych kaparów
- 1 łyżka (15 ml) papryki wędzonej
- 1 łyżka (15 ml) papryki słodkiej
- 2 łyżki (30 ml) dobrego koncentratu pomidorowego (my lubimy tatar mocno pomidorowy, ale można użyć mniej)
- 2 łyżki (30 ml) octu balsamicznego
- 3/4 szklanki (180ml) wody
- sól i pieprz do smaku

## Wykonanie:

Cebulę obieramy i siekamy w drobną kostkę, pomidora ostrożnie parzymy wrzątkiem, obieramy ze skórki i drobno kroimy. Kapary ze słoika odcedzamy i kroimy w niewielkie kawałki.

W dużym naczyniu kruszymy wafle ryżowe, wsypujemy paprykę słodką, wędzoną i całość mieszamy. Dodajemy cebulę, pomidora, kapary, przecier pomidorowy, ocet balsamiczny i wodę. Tatar mieszamy dokładnie, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. I gotowe ☐

Ja zwykle podaję go z chlebem bez chemii albo [krakersami owsianymi](#). A z czym Wy najbardziej lubicie zjadać tatar?

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**