

# Grónská pomazánka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**304** kalorií , **3 g** cukrů , **8 g** tuků , **53 g** bílkovin

**Autor:** Hloušková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/gronska-pomazanka>

## Příprava

Sardinky, tvaroh a cibuli rozmixujeme.

Dochutíme hořčicí, kečupem, citronovou šťávou, solí a pepřem. Podáváme s pečivem.

## Ingredience

- ✓ 1 konzerva sardinek
- ✓ 250 g jemného tvarohu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžice plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžice kečupu
- ✓ dle chuti troška citronové šťávy
- ✓ dle chuti troška pepře
- ✓ dle chuti sůl

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Pomazánka

