

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 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžíce kečupu
- dle chuti troška citronové šťávy
- dle chuti troška pepře
- dle chuti sůl

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Pomazánka

