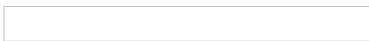


Mrakova rybí pomazánka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: mrak

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrakova-rybi-pomazanka>

Příprava

Šproty vidličkou v misce rozetřeme, přidáme tvaroh a promícháme. Podle chuti osolíme a opepříme. Mažeme na chléb nebo jiné pečivo, vhodné i jako pomazánka na obložené chlebíčky.

Ingredience

- 1 konzerva šproty uzené
- 1 balení tučný tvaroh
- 1 špetka sůl
- 1 špetka pepř mletý

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Pomazánka