

Pomazánka s oříšky a sardinkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 3

961 kalorií , 3 g cukrů , 85 g tuků , 27 g bílkovin

Autor: sylver

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-s-orisky-a-sardinkami>

Příprava

Oloupanou cibuli a česnek vložíme do mixeru a mixujeme. Postupně přidáváme ořechy, sardinky, máslo, hořčici, sýry, tvaroh, koření. Vždy po přidání surovin mixer pustíme, aby se suroviny spojily dohromady.



Tip k receptu

Mažeme na chleba nebo bílé pečivo. Můžeme posypat nasekanou pažitkou, kadeřavou petrželkou apod.

Ingredience

- ✓ 1 konzerva sardinek
- ✓ 10 dkg vlašských ořechů
- ✓ 1 menší cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 trojúhelníčky taveného sýru
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 2 lžíce tvarohu
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka chilli koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Pomazánka

