

Pomazánka z bílých fazolí a lososa



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 1

385 kalorií , 0 g cukrů , 29 g tuků , 38 g bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-bilych-fazoli-a-lososa>

Příprava

Fazole slijeme, propláchneme a rozmixujeme s vodou, olejem a česnekem. Část uzeného lososa si odložíme na ozdobu, zbytek nasekáme najemno. Lososa vmícháme do fazolové pomazánky, přilijeme šťávu z 1/2 citrónu, část nasekaného kopru, nakrájenou pažitku, dochutíme solí, pepřem a krátce mixujeme. Hotovou pomazánku ozdobíme proužky zbylého lososa a kopru.

Ingredience

- ✓ 1 konzerva bílých fazolí
- ✓ 1 lžíce vody
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 150 g uzeného lososa
- ✓ 1/2 citrónu
- ✓ snítka kopru
- ✓ pažitka
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Luštěniny, Rychlovka, Rodina, Pomazánka