

Pomazánka z olejovek



Obtížnost:     

Čas přípravy: 34min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 34min , Porce: 2

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

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-olejovek>

Příprava

Rybičky vyklopíme do mísy a vidličkou rozmačkáme i s částí oleje. Poté přidáme sýr a nadrobno nakrájenou cibuli, petrželku a sterilované okurky. Promícháme a osolíme, eventuelně podle chuti okyselíme citronem.



Tip k receptu

Tmavý chléb je nejlepší a zelenina k tomu.

Ingredience

- ✓ 1 balení olejovek
- ✓ 4 kousky taveného sýra
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžíce petrželové natě
- ✓ 1-2 sterilované okurky
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 citrón

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Pomazánka

