

Pomazánka z rybiček v tomatě



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

437 kalorií , 1 g cukrů , 19 g tuků , 57 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-rybicek-v-tomate>

Příprava

Obsah celé plechovky rybiček i s nálevem vyklopíme do misky, přidáme tvaroh a spolu vše utřeme. Pomazánku osolíme, přimícháme vejce nasekané na malé kostičky a nadrobno nakrájenou jarní cibulku. Nakonec dochutíme lžičku strouhaného čerstvého křenu.



Tip k receptu

Podáváme namazané na čerstvém chlebu a zdobíme kouskem sušeného rajčátka a čerstvou zeleninou.

Ingredience

- ✓ 1 balení rybiček v tomatě
- ✓ 250 g tvarohu
- ✓ 2 vejce uvařené natvrdo
- ✓ 2 jarní cibulky
- ✓ sůl
- ✓ lžička najemno nastrohaného křenu

Kategorie

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

