

Pomazánka z tuňáka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 3min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 13min , Porce: 4

4 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Schimi

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

Příprava

Tuňáka rozmačkáme vidličkou, přidáme tavený sýr, pomazánkové máslo, hořčici, cibuli, sůl a vše smícháme.



Tip k receptu

Nejllepší je s čerstvým domácím chlebem a jarní cibulkou!

Ingredience

- ✓ 1 balení pomazánkové máslo
- ✓ 1 kousek tavený sýr
- ✓ 1 konzerva tuňák
- ✓ 1 lžička plnotučná hořčice
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓

Kategorie

Česká, Finančně nenáročná, Rychlovka, Chudý student, Návštěva, Pomazánka

