

# Sardinková pomazánka s avokádem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**220** kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **36 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/sardinkova-pomazanka-s-avokadem>

## Příprava

Avokádo omyjeme a oloupeme. Rozpůlíme a vyndáme pecku. Dužinu rozmačkáme vidličkou do mísy. Přidáme tvaroh, sardinky a všechno důkladně promícháme a prošleháme. Osolíme, ochutíme citronovou šťávou a přimícháme nadrobno nakrájenou cibuli a nasekanou pažitku. Promícháme a podáváme.

## Ingredience

- 1 avokádo
- 1 konzerva sardinek v oleji
- 1 cibule
- 1 citrón
- 200 g jemného tvarohu
- špetka soli
- troška pažitky

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Ryby a dary moře, Rodina, Pomazánka

