

Sardinková pomazánka s tvarohem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

158 kalorií , **0 g** cukrů , **3 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: pavlinf

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

Příprava

Rybičky zbavíme kostiček a utřeme s tvarohem, sýrem a česnekem. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a dochutíme solí a pepřem. Podáváme s pečivem.

Ingredience

- ✓ 1 konzerva rybiček v tomatě
- ✓ 100 g jemného tvarohu
- ✓ 100 g taveného sýru
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ troška pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Pomazánka

