

Tuňáková pomazánka s jarní cibulkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

308 kalorií , **8 g** cukrů , **14 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunakova-pomazanka-s-jarni-cibulkou>

Příprava

Z konzervy tuňáka scedíme šťávu a vyklopíme ho do misky. Přidáme cottage, jogurt, osolíme, opepříme a vše dobře promícháme. Vajíčka i cibulku nasekáme na malé kousky a vmícháme do pomazánky. Podáváme s čerstvou bagetkou.

Ingredience

- 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- 200 g Cottage sýra
- 2 vejce vařená natvrdo
- 2 jarní cibulky
- sůl a pepř podle chuti
- 2-3 lžičky řeckého bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Rodina, Pomazánka

