

Zdravá pomazánka z droždí

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

438 kalorií , **0 g** cukrů , **67 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Cibuli a salám nakrájíme nadrobno. Na másle osmažíme cibulku dozlatova, přidáme droždí, sůl a pepř dle chuti. Mícháme tak dlouho, až se droždí rozpustí a přidáme nakrájený salám. Odstavíme a vmícháme rozšlehané vejce. Hotovou pomazánku mažeme na krajíčky chleba nebo veku.

Tip k receptu

Při podávání můžeme ozdobit čerstvou zeleninou.

Ingredience

- 1 cibule
- 60 g droždí (kvasnic)
- 60 g dietního salámu
- 30 g másla
- 1 vejce
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Pomazánka