

Pomazánka z rybího filé

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Citrón 1 ks
- Rajčatový protlak 1 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Rybí filé 200 g
- Rostlinný tuk 80 g
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filé podusíme doměkka (nebo ugrilujeme).
Filé rozmačkáme vidličkou a vyndáme všechny kosti.
Osolíme a ochutíme citrónovou šťávou z 1 citronu.
K základu přidáme rajčatový protlak.
Oloupaný česnek utřeme se solí.
Česnek rozmícháme s rostlinným tukem a přidáme k filé.
Vše dochutíme solí a bílým pepřem.