

Tvarohová pomazánka

Kategorie: [Chuťovky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 3

- česnek 1 ks
- koření grilovací 1 ks
- paprika sladká mletá 1 ks
- vegeta 1 ks
- tvaroh 1 ks
- muškátový oříšek 1 ks
- tuňák 1 plechovka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Do misky dáme tvaroh, přidáme tuňáka, drobně nakrájenou cibulku a pažitku, všechno koření a slunečnicová semínka. Dobře promícháme. Podáváme s celozrnným pečivem a zeleninou.