

Tvarohová pomazánka s japonskou makrelou

Kategorie: [Chuťovky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 8

- tvaroh nízkotučný 2 ks
- ryba 1 plechovka
- kmín drcený 1 lžička
- majoránka 1 lžička
- koření Kuchárek 1 lžička
- dle chuti sůl 1 ks
- cibule s natí 1 svazek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

Jako rybí konzerva je vhodná Pochoutka z japonské makrely či jiná podobná konzerva z ryb. Všechny suroviny dokonale promícháme, aby v pomazánce nebyly hrudky. Nakonec vmícháme nadrobno nasekanou cibulku.

Pomazánku mažeme na celozrnný chléb. Zdobíme hlávkovým salátem.