

Sardinková rychlopomazánka

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 8

- Tvaroh 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Sůl 1 ks
- Sardinky 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Bahamy

Počet porcí: 8

Postup:

Tvaroh, sardinky, prolisovaný česnek a sůl vymícháme vidličkou. Je to rychlovka, samá bílkovina, skoro žádný tuk.