

Zdravá rybičková pomazánka

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Sardinky v oleji 2 plechovka
- Nízkotučný tvaroh 125 g
- Cibule 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rybičky vyklopíme do misky (bez oleje), rozmělníme vydličkou, přidáme tvaroh a jemně nasekanou cibulku. Pokud bude pomazánka příliš tuhá, můžeme přidat trochu nízkotučného bílého jogurtu, popřípadě olivový olej. Ochutíme tím co máme rádi, např. peřem, paprikou, sojovou omáčkou či čerstvými bylinkami.