

Smetanová pomazánka s tuňákem

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tuňák 1 ks
- Sušená pažitka 3 lžíce
- Mletý černý pepř, sůl 1 ks
- Zakysaná smetana 1 ks
- Křenová pasta se smetanou 2 lžička
- Nízkotučný tvaroh 1 ks
- Cibule 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na pomazánku budeme potřebovat jednu střední cibuli, kterou oloupeme a nakrájíme na větší kostičky. Tuňáka slijeme z oleje, kdo chce pomazánku dietnější, použije tuňáka ve vlastní šťávě. Čerstvou pažitku nasekáme, lze použít i sušenou.

Tvaroh spolu s kysanou smetanou (light nebo extra light) vyšleháme, přidáme cibuli, tuňáka a ochutíme solí a bílým pepřem. Přidáme asi 2 lžičky křenové pasty se smetanovou příchutí a nakonec vmícháme pažitku, se kterou nešetříme.

Smetanovou pomazánku s tuňákem pořádně promícháme a dáme na pár desítek minut vychladit. Podáváme ji s čerstvým pečivem.

