

Pkantná tvarohová nátierka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

(Jogurtovú) nátierku vymiešame s tvarohom, pridáme papriku nakrájanú najemno, horčicu (1 PL), rascu, cibuľku či pažitku a nakrájaný rajčiak (1 lyžica olúpaného a nakrájaného rajčiaka). Pridáme mlieko, aby sa masa dala dobre roztierať, a necháme odležať v chlade. Možno ešte pridať 1 - 2 sardinky.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná 450 g** - 10 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 20 g
- **Paprika zelená** - 80 g
- **Paradajky** - 20 g
- **Cibuľka jarná** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **VIOLIFE krémová nátierka ORIGINAL 150 g** - 80 g
- **EVA sardinky v olivovom oleji 100 g** - 20 g
- **RAJO Laktofree tvaroh 180 g** - 180 g
- **Mletá rasca 25 g** - 1 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

