

Smotanová rybacia nátierka

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 10 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Zo sardiniiek vyberieme chrbtové kosti a spolu s olejom ich vylejeme do misky. Pridáme horčicu (1 PL), posekaný petržlen, pol lyžičky vegety a soľ podľa chuti. Papriku a cibuľku nadrobno posekáme a pridáme do zmesi spolu so smotanou. Celú zmes poriadne vyšľaháme. Natierame na hrianky alebo sendvič a ozdobíme pokrájanými rajčiakmi, uhorkami alebo čerstvým listovým šalátom.

Ingrediencie

- **Horčica Plnotučná 550 g** - 10 g
- **Paprika zelená** - 80 g
- **Cibuľka jarná** - 40 g
- **Petržlenová vňať** - 1 g
- **EVA sardinky v olivovom oleji 100 g** - 115 g
- **Podravka NATUR na šalát 25 g** - 5 g
- **RAJO Laktofree kyslá smotana 200 g 14%** - 250 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

