

# Pomazánka z tuňáka



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 3min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 13min , Porce: 4

4 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

**Autor:** Schimi

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pomazanka-z-tunaka>

## Příprava

Tuňáka rozmačkáme vidličkou, přidáme tavený sýr, pomazánkové máslo, hořčici, cibuli, sůl a vše smícháme.

### Tip k receptu

Nejllepší je s čerstvým domácím chlebem a jarní cibulkou!

## Ingredience

- 1 balení pomazánkové máslo
- 1 kousek tavený sýr
- 1 konzerva tuňák
- 1 lžička plnotučná hořčice
- 1 špetka sůl
- 

## Kategorie

Česká, Finančně nenáročná, Rychlovka, Chudý student, Návštěva, Pomazánka

