

Pomazánka z uzené makrely a pečeného česneku s Racio chlebičky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

288 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **47 g** bílkovin

Autor: Anna

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-uzene-makrely-a-peceneho-cesneku-s-racio-chlebicky>

Příprava

Očištěnou makrelu bez kůže a kostiček rozmělníme na malé části, smícháme ji s tvarohem a česnekem, který jsme předtím jednoduše vložili na 30 minut do trouby a pekli na 200 °C.

Ingredience rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka, přidáme najemno nakrájenou cibulku a dochutíme solí. Připravenou pomazánku mažeme na RACIO Celozrnné chlebičky, které dozdobíme polníčkem nebo naklíčenými mungo fazolkami.

Ingredience

- 1 ks makrely
- 250 g jemného tvarohu
- 1 ks česneku
- 1 ks cibule
- 100 g polníčku
- 50 g mungo výhonků
- 1 špetka soli
- 8 ks pufovaných celozrnných chlebičků

Kategorie

Česká, Redukční, Ryby a dary moře, Zelenina, Svačinka

