

Barevná sýrová pomazánka s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

50 kalorií , **0 g** cukrů , **3 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Barbora Dvouletá

Odkaz: <https://srecepty.cz/barevna-syrova-pomazanka-s-mrkvi>

Příprava

Syrovou mrkev nastrouháme najemno. Utřeme se sýrem a rozmačkaným česnekem, majolkou, solí a petrželkou. Pozor na poměr - v pomazánce má být skutečně hodně mrkve, sýr ji jen spojuje. Je-li mrkev příliš suchá a pomazánka hutná, lze přidat lžící vody. Pomazánku odlehčíme přidáním lžice tvarohu.

Ingredience

- 1 větší mrkev
- 1 lžička majonézy, majolky nebo zakysané smetany
- 1 tavený smetanový sýr
- česnek podle chuti
- sušená petrželka
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Děti do 5 let, Pomazánka

