

Tuňáková pomazánka

Jan Potěšil

Ingredience:

- Tvaroh polotučný 400g
- Tuňák v konzervě 175g
- Cibule ½
- Hořčice plnotučná
- Sůl, pepř

Postup:

Do misky přidáme 400g polotučného tvarohu



Rozmačkáme konzervovaného tuňáka a přidáme do mísy

Cibuli oloupeme a polovinu
nakrájíme na jemno



Přidáme lžíci plnotučné
hořčice

Osolíme, opepříme

Zamícháme a podáváme s celozrnným chlebem