

Tvarohová pomazánka se zeleninou a tuňákem

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

250 g	netučný tvaroh
1 ks	malý bílý jogurt
1 ks	mrkev
1 ks	malá cibule
1/2 ks	salátová okurka
1 ks	plechovka tuňáka ve vlastní šťávě
	sůl
	celozrnné pečivo
	čerstvá zelená petrželka (na ozdobu)



Postup přípravy

Tvaroh rozmícháme s jogurtem. Mrkev, cibuli a salátovou okurku oloupeme a nastrouháme či nasekáme najemno. Vše smícháme dohromady a dochutíme solí. Hotovou pomazánku mažeme na celozrnné pečivo a před podáváním ozdobíme zelenou petrželkou.