

Rybí pomazánka - 0,ab,b

Kategorie: Pomazánky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: AB0 Clinic

Suroviny

Majonéza 100ml

Sardinky ve vlastní šťávě 180g

střední cibule

sůl

citronová šťáva z poloviny citrónu

6 lístků - čerstvá máta

Postup

Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky, rybičky zbavíme šťávy či oleje, rybičky a cibuli smícháme do misky, pokapeme citrónovou šťávou, přidáme sůl pouze, je-li to potřeba, majonézu a vše smícháme v pomazánku. Namazanou pomazánku posypeme na jemno nasekanými lístky máty. K pití podáváme zelený čaj, mažeme na celozrné tmavé pečivo s nízkým podílem pšenice.

Poznámka

0,B,AB - Nevhodné pro nevyměšovače 0