

# Jarná pomazánka s tuniakom a medvedím cesnakom

## Potrebuje

- - 125 g smotanová Karička
- - 10 lístkov medvedieho cesnaku
- - 80 g drveného tuniaka v oleji
- - 3 ks redkoviek
- - pažitka
- - 1 jarná cibuľka

## Postup

Do misky si vložíme očistený, umytý a nakrájaný medvedí cesnak, redkovky, pažitku a jarnú cibuľku. Otvoríme si konzervu s tuniakom a opatrne vylejeme olej a potom pridáme do misky ku Karičke a ostatným ingredienciám. Všetko spolu rozmixujeme s ponorným mixérom natrieme na krajec chleba. Ozdobíme pažitkou ,paradajkou a cibuľkou. Je to veľmi chutná a hlavne rýchla príprava zdravej syrovej nátierky, ktorú obľubuje celá moja rodinka a je nás spolu 18 tak Karičke sme vždy verný lebo bez nej ani jeden deň .

---

Tento recept nám posielala: Terézia zo Starej Ľubovne  
náročnosť: Nízka  
čas: 15 MIN  
porcie: 5  
bezlepkový recept: Áno