

# Syrová nátierka s jarnou cibuľkou

## Potrebuje

- - 1 ks tavený syr Karička (v črievku)
- - 1 téglík cottage cheese (bez príchute)
- - 1 čl plnotučnej horčice
- - 1 ks jarná cibuľka
- - podľa chuti soľ
- - podľa chuti čierne korenie mleté

## Postup

Jarnú cibuľku pokrájame na jemné krúžky. Všetky ingrediencie zmiešame dokopy v jednej miske, dosolíme a dochutíme čiernym korením. Nátierku podávame s čerstvou zeleninou na plátku celozrnného špaldového chlebíka.

---

Tento recept nám posielala: Lucia z Nižného Žipova

náročnosť: nízka

čas: 15

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno