LEHKÁ RYBÍ POMAZÁNKA

Únor! Pokračujete v lednovém trendu péče o zdraví?! Doufáme, že ano, protože o své zdraví bychom neměli pečovat jen kvůli nějakému novoročnímu předsevzetí. Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát na zdravou snídani z uzených ryb. Tento recept zvládne opravdu každý. Tak jdeme na to!

Na 2 porce potřebujete: 150 g uzené ryby (dle chuti - v nabídce jich máme v rybárně mnoho), 150 g cottage sýru, 2 lžíce pomazánkového másla, sůl, pepř + chléb/ rohlíky/ toastový chléb

Rozmíchejte cottage sýr s pomazánkovým máslem, solí, pepřem a nakonec přimíchejte natrhanou uzenou rybu. Chléb/ rohlíky doporučujeme před podáváním opéct v toastovači nasucho.

"Na chroupačku" doporučujeme zeleninu, kterou máte rádi, protože vlákniny a vitamínů není nikdy dost 😇 Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!