

Tuniaková nátierka

Počet porcií: 8

Suroviny:

- 2 konzervy tuniaka vo vlastnej šťave EVA
- 100 g skyru alebo gréckeho jogurtu
- 50 g cícera Lagris
- 2 – 3 PL horčice (50 – 75 g)
- citrónová šťava podľa chuti
- 2 jarné cibuľky (biela časť)
- 1 PL tekutého ochucovadla Podravka NATUR
- voliteľné: soľ, čierne korenie, červená paprika sladká, štiplavá alebo údená, sušený cesnak

Na dozdobenie:

- jarná cibuľka (zelená časť)
- voliteľné: oriešky, semienka, sušené paradajky

Postup prípravy:

1. Cícer pripravíme podľa návodu na obale. Scedíme ho, prepláchneme a rozmixujeme dohladka.
2. Bielu časť jarnej cibuľky nakrájame nadrobno. Zelenú časť nakrájame našikmo a odložíme bokom. (Na záver ju použijeme na dozdobenie.)
3. Všetky suroviny zmiešame v miske. Ochutnáme a doladíme podľa vlastnej chuti. Odporúčame pridať 1 ČL sušeného cesnaku.
4. Servírujeme na opečenom chlebíku. Posypeme zelenou časťou jarnej cibuľky, môžeme pridať aj vlašské orechy alebo semienka.