

# Novodvorská Vás baví i doma

## Zdravá pomazánka s cottage a tuňákem

### Ingredience:

1 konzervu tuňák kousky

1 kelímek přírodního cottage  
sýra

2 lžíce hustšího bílého jogurtu

3 lžíce jemných ovesných  
vloček

### Na dochucení:

hořčici, pepř, citrónovou šťávu  
/pro děti ji lze vynechat/

### Na další zdobení :

čerstvou cibuli, pažitku nebo  
řeřichu



### Příprava:

Tuňáka rozmačkejte vidličkou. Pokud máte toho ve vlastní šťávě, šťávu nechte, pokud máte tuňáka v oleji, olej vylijte. Když použijete šťávu, je pak vhodné pomazánku zahustit lžící ovesných vloček navíc, aby nebyla zbytečně řídká.

Smíchejte se sýrem cottage.

Přidejte 2 lžíce bílého jogurtu a 3 lžíce jemně mletých ovesných vloček, které pomazánku zahustí.

Ochuťte, jak vám vyhovuje a také podle toho, zda chcete dát pomazánku dětem.

Dobrou chuť!

# NovoDvorská Plaza