



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 13. 4. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Makrelová pomazánka s ricottou

URL článku:

[magazin/recepty/Recept:-Makrelova-pomazanka-s-ricottou\\_\\_s10007x10287.html](http://magazin/recepty/Recept:-Makrelova-pomazanka-s-ricottou__s10007x10287.html)

Předvelikonoční čas je tradičně spojován s požíváním ryb. Vyzkoušejte tuto jednoduchou a výbornou makrelovou pomazánku s ricottou a čerstvým koprem. Dodáte svému tělu pořádnou dávku bílkovin, jódu a zdravého tuku.





Fotografie: Martina Matičková

## Zdravá tučná makrela

**Makrela patří mezi tučné mořské ryby, které jsou významným zdrojem omega 3 mastných kyselin.** Díky těmto esenciálním mastným kyselinám je makrela výborným pomocníkem v prevenci a léčbě srdečně-cévních onemocnění a metabolických poruch, pozitivně podporuje činnost mozku a naší psychiky. **Makrela je také zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, jódu, vitamínu A, D a E. Díky své tučnosti se skvěle hodí do pomazánek.** Vyzkoušejte pomazánku s nízkotučnou ricottou, čerstvým koprem a jarní cibulkou. Usmívá se [Mgr. Zuzana Douchová](#), odborná garantka a nutriční terapeutka.

### SUROVINY:

makrela uzená	200 g
ricotta	200 g
cibule jarní	50 g
citronová šťáva	20 g
hořčice dijonská	15 g
kopr nať	15 g
sůl	2 g
pepř	1 g

## **POSTUP:**

Makrelu vykostíme a kousky masa utřeme s ricottou. Přidáme nadrobno pokrájenou jarní cibulku, zamícháme a dochutíme dijonskou hořčicí, solí, pepřem a citrónovou šťávou. Na závěr vmícháme nasekaný čerstvý kopr. Podáváme s celozrnným pečivem a zeleninou dle chuti.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)