**magazín pro zdravý životní styl, 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

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

VÍM, CO JÍM
VÍEM, ČO JEM

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 © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz