

Red'kovková nátierka



10. 5. 2022

Nátierka, ktorá svojou sviežou a ľahkou chuťou pripomína jar. Stačí len pár ingrediencií a obyčajná desiata sa stane potešením a osviežením. Najlepšie nátierka chutí s proteínovým [cereálnym chlebom](#). Ozdobte si jedlo čerstvými bylinkami, jedzte aj očami.

Čo potrebujete?

- 1 zväzok red'koviek
- 100 g nízkotučného tvarohu
- 1 hrst' čerstvého kôpru
- citrónová šťava (podľa chuti)
- soľ a korenie

Ako na to

Red'kovky nahrubo nastrúhajte, osol'te a nechajte 5 minút odležať v miske. Medzitým najemno nasekajte kôpor. Zlejte všetku vodu z red'koviek, primiešajte nízkotučný tvaroh a nasekaný kôpor. Premiešajte, osol'te, okoreňte, ochuťte citrónovou šťavou podľa vlastnej chuti. Nechajte v chladničke oddýchnuť aspoň 20 minút, ideálne do 2. dňa. Chuť aj vôňa kôpru sa rozleží a nátierka bude intenzívnejšia. Natierajte v **tenkej vrstve** na akékoľvek slané pečivo Prodietix.