

Snídaňový bowl s Jihočeským odtučněným tvarohem

🕒 20 minut

náročnost ●●○○

Ingredience (2 porce)

- 1 balení Jihočeského odtučněného tvarohu
- špetka sušeného česneku
- hrst nakrájené pažitky
- hrst nakrájeného kopru
- 1 lžička citronové šťávy
- 1/2 papriky
- 100 g uzeného lososa
- 2 vejce
- hrst jarní cibulky
- 4 ředkvičky
- špetka sezamu
- 1 avokádo
- sůl
- pepř



Návod na přípravu:

Jihočeský tvaroh smícháme se sušeným česnekem, pažitkou, koprem a citronovou šťávou. Papriku opečeme na pánvi, poté nakrájíme na malé kostičky, smícháme s Jihočeským tvarohem a dochutíme solí a pepřem. Vejce vaříme v octové vodě necelých 6 minut. Po uvaření vložíme na chvíli do studené vody a opatrně oloupeme. Ochucený Jihočeský tvaroh přendáme do misky a poklademe uzeným lososem, nakrájenou jarní cibulkou, avokádem a ředkvičkami. Nakonec opatrně položíme vejce, rozřízneme ho a posypeme sezamem.