

Medvehagymás körözött korpás kiflivel, retekkel

Hozzávalók (1 személyre):

- ½ csokor medvehagyma
- 45 g sovány tehéntúró
- 30 ml tejföl (12%)
- 1 közepes db korpás kifli
- 50 g hónapos retek
- Fűszerpaprika, őrölt kömény

A túróval alaposan összekeverjük a tejfölt, majd a felaprított medvehagymát is hozzáadjuk. Ízlés szerint fűszerezzük. Az így elkészült körözöttel megkenjük a kiflit és hónapos retket kínálunk mellé.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 350 kcal

Fehérje: 17,5 g

Zsír: 6 g

Szénhidrát: 53 g