

# ANIA STARMACH

## Najlepsza pasta twarózkowa

### Co kupić?

- 300g białego półtłustego sera
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub śmietany 12%
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 długi ogórek
- 4 kromki ciemnego razowego chleba
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1 garść kiełków np. rzeżuchy
- 0.5 pęczka szczypiorku
- sól, pieprz

### Jak przygotować?

1. Ser umieść w dużej misce, rozdrobnij widelcem, dodaj jogurt, wymieszaj.
2. Ogórka obierz, przekrój wzdłuż na pół – łyżką usuń pestki, nie będą Ci potrzebne – a następnie pokrój na półplasterki. Dodaj do miski z serem.
3. Rozgrzej patelnię i wrzuć na nią pestki słonecznika, praż 2 minuty. Dodaj do miski z serem.
4. Składniki wymieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Pomidorki koktajlowe pokrój na pół. Szczypiorek posiekaj.
6. Pastą twarózkową smaruj kromki chleba, na górze ułóż pokrojone pomidorki, posyp kiełkami i szczypiorkiem. Smacznego!