

Vajíčková nátierka

Suroviny:

maslo 150g

4 vajcia

1 PL horčica

1 PL mlieko



Postup:

Vajcia uvaríme natvrdo, ošúpeme a necháme vychladnúť. Vychladnuté vajička si na jemnom strúhadle nastrúhame. Maslo vymiešame so soľou, horčicou a mliekom. Postupne pridávame postrúhané vajcia. Dobre vyšľaháme do jemnej peny.

Na dozdobenie môžeme použiť jarnú cibuľku, papriku, alebo inú zeleninku.

Prajeme dobrú chuť.



Ps: Vajcia sú významným zdrojom cholínu, ktorý sa radí k nepostrádateľným živinám, pretože prispieva k správnejmu vývoju mozgu, udržaniu normálnej činnosti pečene a metabolizmu tukov. Prevládajú vitamíny, ktoré sú rozpustné v tuku - A, D, E, K. Z vitamínov rozpustných vo vode dominuje kyselina pantoténová a riboflavín.