

Tvarohová tatarka

Suroviny:	250g tučného tvarohu
	cibule
	česnek
	sůl
	pepř
	12% smetana (mléko)
	steril. sladko-kyselá okurka
	nálev z okurek
	sladká mletá paprika
	cukr

Postup:

Tvaroh smícháme se smetanou, přidáme nejemno nakrájenou cibulku, rozmačkaný česnek, sůl a pepř. Nakonec přimícháme nastrouhanou okurku a cukr se špetkou mleté papriky.

Poznámka: pro děti je mnohem zdravější jogurtová nebo tvarohová tatarka, než klasická tatarská omáčka.

Jogurtová tatarka

Suroviny:	bílý jogurt
	steril. sladko-kyselá okurka
	zakysaná smetana
	sůl
	pepř
	cibulka
	hořčice
	cukr

Postup:

Jogurt smícháme s jemně nakrájenou cibulkou, nastrouhanou okurkou, zakysanou smetanou. Přidáme trošku hořčice, cukr, nakonec dochutíme solí a pepřem.

