



Hozzávalók:

50 dkg bryndza (juhtúró vagy tehéntúró is lehet), 3-5 evőkanál tejföl, 1 kiskanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2 kiskanál pirospaprika, maréknyi (6 dkg) medvehagyma  
a tálaláshoz: pirítós kenyér

1, A bryndzát tálba rakjuk. (Ha olyan túróval dolgozunk, ami rögös, azt szitán át kell passzírozni.) Ezután a tejföllel, a mustárral, a köménnyel és a pirospaprikával jól összekeverjük. Megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk.

2. A medvehagymát folyó víz alatt megmossuk, lecsöpögtetjük, majd szárazra apróra vágjuk, és az előzőekhez keverjük. Forró pirítóásra kenve fogyasztjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag (kenyér nélkül): 457 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.