



TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA SE ZELENINOU

Suroviny:

- 1 – 2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě nebo v tomatě
- 1 pomazánkové máslo bez příchutě (Jaroměřická mlékárna)
- 1 červená cibulka
- bylinky nebo zelenina na oblohu
- celozrnný chléb nebo pečivo



Příprava:

Tuňák i pomazánkové máslo smícháme a vidličkou našleháme. Přidáme cibulku nakrájenou na drobno a promícháme.

Namažeme na chléb a ozdobíme bylinkami a zeleninou.





POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

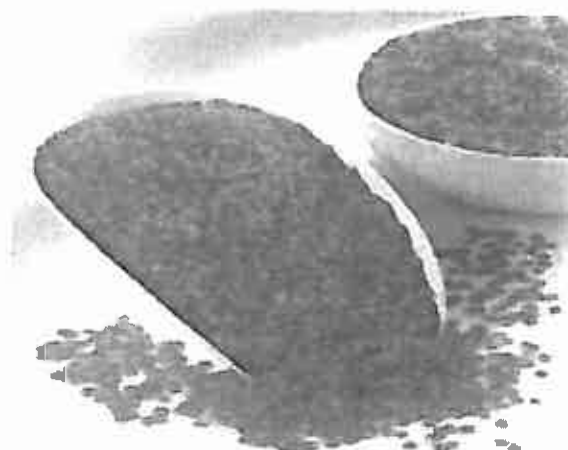
Suroviny:

uvařená červená čočka
4 lžíce másla nebo Jaroměřického tvarohu
1 jarní cibulka, 1 stroužek česneku
snítka pažitky nebo jiné bylinky
šťáva z citronu



Příprava:

Uvařenou čočku vidličkou pořádně rozmačkáme se změkklým máslem. Jarní cibulku a pažitku, případně jiné bylinky nakrájíme na malé kousky (nejemno) a přidáme k čočce. Česnek prolisujeme a přidáme do pomazánky. Dochutíme šťávou z citronu. Špetku soli, případně pepře přidá nakonec lektor. Obměny: lze použít jiné druhy čočky (klasická, žlutá) nebo jiné luštěniny. Podáváme s celozrnným chlebem nebo pečivem a ozdobíme zeleninou.





TĚSTOVINOVÝ SALÁT

Suroviny:

- 300 g vařených těstovin (Dobšické nebo celozrnné)
- 1/2 salátové okurky
- 1 rajče
- 1 paprika
- 5 ředkviček
- 6 lžic kukuřice
- 6 lžic cizrny
- 1 mozzarella Italat
- naťová petržel, pažitka, bazalka nebo jiné bylinky
- 2 lžice olivového oleje lisovaného za studena



Příprava:

Uvařené těstoviny smícháme s nadrobno nakrájenou zeleninou a ostatními připravenými surovinami.
Přidáme olivový olej. Špetku soli přidá nakonec lektorka.





POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY

Suroviny:

- 3 vařené červené řepy
- 1 vejce vařené natvrdo
- 2 prolisované stroužky česneku
- 100 g Fénix – čerstvý sýr nebo pomazánkové máslo (Jaroměřická mlékárna)
- 1 lžičce kvalitního oleje
- bylinky
- šťáva z citronu

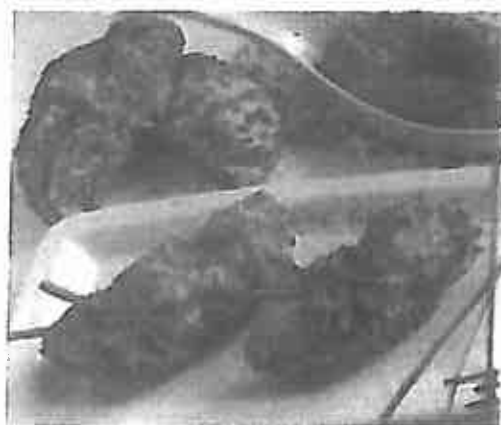


Příprava:

Nastrouhejte červenou řepu a oloupané vejce do mísy. Přidejte prolisovaný česnek, čerstvý sýr, olej, bylinky a šťávu z citronu. Vše promíchejte.

Sůl, případně špetku pepře přidá lektor.

Podáváme s celozrnným chlebem nebo vícezrnným pečivem.

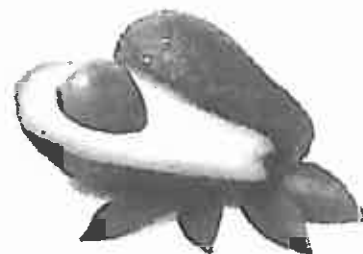




POMAZÁNKA Z AVOKÁDA A FÉNIXU

Suroviny:

- 1 - 2 ks zralého avokáda
- 200 g čerstvého sýra Fénix (Jaroměřická mlékárna)
- 1 ks červená cibule malá nebo ½ velké
- 2 ks rajče
- šťáva z citronu nebo limetky
- různé bylinky (petrželka nebo pažitka, bazalka, dobromysl, meduňka nebo máta)
- žitný kváskový nebo jiný celozrnný chléb či pečivo



Příprava:

Zralé avokádo podélně rozpůlíme, vyjmeme z něj pecku a lžící vydlabeme jeho krémovou dužinu. V míse ji pak důkladně rozmačkáme vidličkou.

K rozmačkanému avokádu přidáme **najemno** nakrájenou červenou cibuli a rajčata (maličké kostičky). Přidáme čerstvý sýr Fénix.

Ochutíme šťávou z půlky citronu nebo limetky, nasekanými čerstvými bylinkami (v zimě mohou být i sušené). Vše důkladně promícháme. Špetku soli, případně pepře přidává na konec lektor.

Podáváme na kvalitním celozrnném pečivu nebo chlebu. Ozdobíme zeleninou.

