

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.



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 lžíce 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 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.



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 lžice 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.

