

# Rychlá kedlubnová pomazánka



4 porce

## SUROVINY

- 1 kedlubna
- 150 g lučiny
- sůl
- pepř
- pečivo

## Postup přípravy receptu

**Krok 1:** Kedlubnu oloupejte a nastrouhejte nahrubo. Tekutinu, kterou případně trochu pustí, zkuste ze směsi vytlačit.

**Krok 2:** Pak přidejte lučinu, sůl, pepř a pomazánku utřete. Nakonec mažte na pečivo. Ozdobit můžete pažitkou.

# Rychlá ředkvičková pomazánka



4 porce

## SUROVINY

1 špetka sůl

- 15 ks ředkvička
- 200 g tvaroh *jemný nebo lučina*
- 2 lžice bílý jogurt *nebo krémová smetana*
- 1 lžice citronová šťáva
- 50 g rostlinný tuk *nebo máslo*

## Postup přípravy receptu

Změklý tuk vyšleháme s měkkým tvarohem a bílým jogurtem, přidáme nastrouhané ředkvičky, citronovou šťávu, sůl a vše zlehka promícháme.

# Pažitkovo-bazalková tvarohová pomazánka



4 porce

## SUROVINY

- 30 g bazalky
- pažitka
- 10 lžic slunečnicového oleje
- 400 g měkkého tvarohu
- 200 g másla

## Postup přípravy receptu

**Krok 1:** Máslo nechte v místnosti povolít, a pak jej utřete do pěny.

**Krok 2:** Přidejte tvaroh, olej, nasekanou pažitku a asi 30 g čerstvé nasekané bazalky, množství ale záleží hlavně na vaší chuti. Metlou vše promíchejte a podávejte s kornspitzovým rohlíkem.



# Tuňáková pomazánka



**4 porce**

## SUROVINY

- 1 tvaroh 250g, je jedno, zda kostka nebo vanička
- 1 větší konzervu tuňáka v olivovém oleji (nebo 2 menší)
- 1 lžičku hořčice
- jarní cibulku nebo pažitku
- citronovou šťávu
- sůl a pepř dle chuti

## Postup přípravy receptu

1. Tvaroh smíchejte se lžičkou hořčice a přidejte tuňáka (bez oleje, 1 lžičku můžete do pomazánky přidat)
2. Míchejte, až se tvaroh s tuňákem spojí v jednotnou hmotu.
3. Přidejte najemno posekanou jarní cibulku nebo pažitku.
4. Lehce osolte, opepřete a výslednou chuť dolaďte šťávou z citronu.

Pomazánku podávejte nejlépe s celozrnným pečivem.

- Tvaroh můžete nahradit lučinou nebo čerstvým smetanovým sýrem.
- Pomazánku můžete obměnit různými čerstvými bylinkami.
- Na talíři ji ozdobte rajčetem, okurkou nebo na jemné plátky nakrájenou dužinou citronu.

# Avokádová pomazánka



## SUROVINY

1 avokádo

½ menší cibule

1 vrchovatá lžice zakysané smetany či jogurtu, pro hříšníky majonézy

Sůl, pepř

1 malá lžička citrónové šťávy

## Postup přípravy receptu

Vydlebejte **avokádo** a rozmačkejte vidličkou, přidejte najemno nakrájenou **cibulku**, **zakysanou smetanu**, nebo **majonézu**, nebo **jogurt**...podle chuti, **opepřete**, **osolte** a malinko přijdete **citrónovou šťávou**.

**Pomazánku z avokáda** namažte na chleba,

# Šunkovo-ředkvičková pomazánka



## SUROVINY

- Svazek ředkviček
- 100 g kvalitní vysokoprocentní šunky
- 1 kostička přírodního žervé
- 1 lžíce másla (plátek)
- Sůl, pažitka

## Postup přípravy receptu

1. Ředkvičky očistíme a posekáme nadrobno. Možností je také posekat je nožem nebo nastrohat nahrubo. Ředkvičky posolíme a nechám je chvíli na sítku pustit vodu. Párkrát je promačkáme.
2. Šunku rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka spolu s máslem a žervé.
3. Promícháme s ředkvičkami a doplníme případně o čerstvé bylinky dle sezóny.

Pokud chcete pomazánku servírovat dětem, není třeba ji vůbec dochucovat. Šunka zajistí dostatek slané chuti. Zájemci o pikantnější chuť by v pomazánce mohli ocenit třeba stroužek česneku nebo lžičku křenové pasty.



# Vajíčkově - celerová pomazánka s pažitkou



**Množství vajec a celeru a jejich poměr si upravte, jak vám vyhovuje. Pomazánka může být "více vajíčková" nebo "více celerová"**

## SUROVINY

- 2 vejce uvařené natvrdo
- 0,5 sklenice sterilovaný celer krátce orestovaný na olivovém oleji
- 1 malý bílý jogurt nebo gervais, lučina
- Na dochucení olivový olej, citronovou šťávu, sůl, pepř, může být i decentně hořčice
- Čerstvou pažitku

## Postup přípravy receptu

1. Vejce uvaříme natvrdo, po vychladnutí je nastrouháme.
2. Syrový celer oloupeme, nakrájíme na větší kousky a posekáme v robotu na malé kousky. Když není k dispozici robot, lze ho nastrouhat nahrubo. Celer krátce orestujeme na olivovém oleji.
3. Pak už jen smíchám vejce, celer, ochutím solí, pepřem, olivovým olejem a dle citu přidáváme po lžících jogurt do vhodné konzistence.

# Jednoduchá lososová pomazánka



## SUROVINY

- sůl *dle chuti*
- pepř mletý *bílý*
- 180 g pomazánkové máslo
- 80 g uzený losos
- 2 ks vařená vejce
- majonéza *nebo zakysaná smetana dle potřeby*

## Postup přípravy receptu

1. Uzeného lososa rozmixujeme s oloupanými vařenými vejci a dáme do misky. Přidáme pomazánkové máslo, osolíme, opeříme, dobře promícháme a pak dle potřeby přidáváme majolku či zakysanou smetanu do požadované konzistence. Pokud chceme mít pomazánku nadýchanou, můžeme místo majolky vmíchat ušlehanou smetanu ke šlehání.

2. Jako obměnu chuti můžeme do pomazánky přidat pár kapek citronu, drobně posekanou cibulku nebo lžící nasekané petrželky.

3. Pomazánku mažeme na plátky pečiva, dozdobíme dle chuti čerstvou zeleninou, kouskem citronu či bylinkami (petrželka, pažitka...)