

## Tuňáková pomazánka se zeleninou

### Suroviny:

- \* 1 tuňák ve vlastní šťávě 160g (konzerva)
- \* 1 pomazánkové máslo bez příchutě (Jaroměřická mlékárna)
- \* červená cibulka
- \* bylinky nebo zelenina na oblohu
- \* celozrnný kváskový chléb



### 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:

- \*200 g celozrnných těstovin vrtulky
- \*1/2 salátové okurky
- \*1 rajče
- \*1 paprika
- \*5 ředkviček
- \*6 lžic kukuřice
- \*6 lžic cizrny
- \*1 mozzarella Italat
- \* naťová petržel
- \* pažitka
- \*2 lžíce olivového oleje lisovaného za studena
- \*špetka soli



### Příprava:

Uvařené těstoviny smícháme s nadrobno nakrájenou zeleninou a ostatními ingrediencemi. Přidáme olivový olej a trošku osolíme.



## Pomazánka z červené čočky

### Suroviny:

- \* 1,5 šálku vařené červené čočky
- \* 4 lžíce másla nebo tvaroh nebo Ricotta (vzhledem k luštěninovému základu doporučuji máslo)
- \* 1 jarní cibulka
- \* snítka pažitky
- \* sůl



### Příprava:

Uvařenou čočku rozmixujeme ponorným mixérem spolu s na kousky nekrájenou cibulkou do krémové konzistence, přidáme máslo a znovu rozmixujeme. Ochutíme solí a pokrájenou pažitkou.

Obměny: lze použít jiné druhy čočky (klasická, žlutá) nebo jiné luštěniny. Podáváme s celozrnným chlebem a nezapomeneme na kousek zeleninky.



## Pomazánka z červené řepy

### Suroviny:

- \* 250 g vařené červené řepy
- \* 3 prolisované stroužky česneku (nemusí být)
- \* 100 g Phoenix (Jaroměřická mlékárna)
- \* 1 lžice kvalitního oleje
- \* 1 vejce vařené natvrdo
- \* sůl, pepř



### Příprava:

Smíchejte nastrouhanou červenou řepu, prolisovaný česnek, nastrouhané vejce, Phoenix a olej. Osolte, opepřete.

Obměna: místo Phoenixu lze použít pomazánkové máslo, tvaroh, vynechat se může vejce i česnek. Podáváme s celozrnným chlebem nebo více zrným pečivem.



## Pomazánka z Avokáda a Fénixu

### Suroviny:

1 ks Avokádo - zralé  
1 ks Jaroměřický Fénix – čerstvý sýr  
1 ks červená cibule malá  
1 ks rajče  
Citron, Sůl, Pepř, Koriandr  
Žitný kváskový chléb



### Příprava:

Nejprve vezmeme zralé avokádo, které podélně rozpůlíme, vyjmeme z něj pecku a lžící vydlabeme jeho krémovou dužinu. V míse ji pak důkladně rozmačkáme vidličkou, případně můžeme použít i mixér, který nám zaručí dokonale hladkou konzistenci naší pikantní dobroty. K avokádu ještě přidáme najemno nakrájenou červenou cibuli a rajče nakrájené na drobné kostičky.

Směs následně ochutíme šťávou z půlky citronu nebo limetky, nahrubo nasekaným čerstvým koriandrem, solí a pepřem. Vše důkladně promícháme a podáváme se dvěma plátky žitného kváskového chleba, nezapomeneme na kousek zeleninky nebo ovoce.

