

Zeleninové pomazánky

Brokolicová pomazánka

suroviny: 1 brokolice, 200 g přírodního pomazánkového másla, stroužek česneku

1. Brokolici uvaříme v osolené vodě. Scedíme, necháme okapat a vychladit.
2. Brokolici najemno nasekáme nožem.
3. V míse smícháme s neochuceným pomazánkovým máslem.
4. Dochutíme stroužkem najemno nastrohaného česneku.
5. Namažeme na plátky celozrnného pečiva.

Mrkvová pomazánka s Cottage sýrem

suroviny: 3 větší mrkve, 1 kelímek Cottage sýru, 1 kelímek přírodního pomazánkového másla

1. Mrkev oloupeme a nastroháme na jemném struhadle.
2. Smícháme s pomazánkovým máslem.
3. Jemně osolíme.
4. Promícháme s Cottage sýrem.
5. Podle možností můžeme vmíchat nasekanou nať jarní cibulky, pažitku nebo medvědí česnek.
6. Pro obměnu můžeme malou část mrkve nahradit nastrohanou petrželí nebo celerem.

