

Tvarohová pomazánka s brokolicí

Vyzkoušejte tvarohovou pomazánku s brokolicí. S čerstvým pečivem a hrnkem mléka je opravdovou pochoutkou.

Ingredience

3 stroužky	česnek
250 g	tvaroh
1/2 ks	menší brokolice
80 - 100 g	máslo nebo Rama

na ozdobu

rajče

podle chuti

sůl
mletý pepř

Postup přípravy

Brokolici rozdělíme na menší růžičky a vaříme asi 3 minuty v osolené vodě - do mírného změknutí. Scedíme a necháme vychladnout. Zbavíme tvrdších košťálů a jemně nakrájíme. Česnek oloupeme a prolisujeme.

Změklé máslo nebo Ramu utřeme s tvarohem tak, aby nezůstaly v tvarohu máslové hrudky. Osolíme, promícháme s prolisovaným česnekem a nakrájenou brokolicí. Můžeme i opepřit.

Brokolicovou pomazánku mažeme na plátky čerstvého tmavého chleba nebo bagety. Zdobíme rajčaty. Pomazánku lze využít i na "jednohubky".

autor **Dana**

Pomazánka z tuňáka

Pomazánky jsou vhodné k přípravě svačiny nebo studené večeře a oblíbené jsou zejména u dětí. Z několika druhů rybích pomazánek vyzkoušejte třeba právě tu z tuňáka.

Ingredience

	sůl
1 ks	cibule
1 konzerva	tuňák v oleji
1 ks	vejce
1 lžičce	plnotučná hořčice
	mletý černý pepř
250 g	máslo
1 ks	sterilovaná okurka

na ozdobu

	sterilovaná okurka
	pórek
	paprika (červená)

příloha

	chléb
--	-------

Postup přípravy

Vejce uvaříme natvrdo. Cibuli oloupeme a nakrájíme hodně jemně. Kyselou okurku nastrouháme.

Olej z tuňáka slijeme, rybí maso rozmačkáme s vajíčkem. Přidáme hořčici, okurku, cibuli, máslo nebo ramu, sůl, pepř a vše důkladně promícháme. Pokud chcete, aby pomazánka byla krémovější, můžete ji ušlehat elektrickým tyčovým mixerm.

Pomazánku z tuňáka mažeme na chleba nebo bílé pečivo. Zdobíme červenou paprikou, pórkem či zelenou petrželkou. Zapíjíme čajem s citronem.

autor **Dana**

Vajíčková pomazánka z lučiny

Lehká a zdravá obměna klasické vajíčkové pomazánky.

Ingredience

4 porce

	sůl
1 kelímek	lučina
5 ks	vejce
1 svazek	jarní cibulka
1 svazeček	pažitka

Postup přípravy

Vejce uvaříme natvrdo a společně s cibulkou a pažitkou najemno nakrájíme.

Vejce s cibulkou a pažitkou promícháme s lučinou. Pomazánku podle chuti osolíme. Pokud nemáme čerstvou pažitku, použijeme rovnou pažitkovou lučinu.

Vajíčkovou pomazánku z lučiny mažeme na čerstvé celozrnné pečivo.

autor **Petř**

Budapešťská pomazánka 2

Rychlá a velice jednoduchá pomazánka. Nejlépe chutná namazaná na veku.

Ingredience

250 g měkký tvaroh

1 ks cibule

1 ks kapie

podle chuti

sůl

mletá sladká paprika

Postup přípravy

Kapii a cibuli nakrájíme najemno. Zeleninu dáme do mísy a zamícháme s tvarohem. Pomazánku už jen dochutíme solí a červenou paprikou.

Budapešťská pomazánka je rychlá, chutná a výborně se hodí na chlebičky při nečekané návštěvě.

autor **Jovanna**

Tvarohová pomazánka s krabími tyčinkami

Recept na rychlou a zdravou pomazánku z krabích tyčinek.

Ingredience

1 špetka	sůl
1 - 2 lžiček	citronová šťáva
1 ks	vejce natvrdo
1 ks	cibule
	sekaná pažitka
1 balíček	krabí tyčinky
250 g	měkký tvaroh

Postup přípravy

Najemno nakrájíme cibuli. Nakrájíme krabí tyčinky na malé kostičky a dáme do misky.

Cibuli smícháme s tyčinkami, zalijeme tvarohem z vaničky, přidáme nadrobno nasekanou pažitku a podle chuti osolíme a přidáme pár kapek citronové šťávy a vejce natvrdo nakrájené na kostičky. Tvarohovou pomazánku důkladně promícháme.

Tvarohová pomazánka s krabími tyčinkami je nejlepší na čerstvém pečivu. Pečivo volíme podle chuti.

autor **Veendulka**

Vajíčková pomazánka s hořčicí

Recept na jednoduchou, ale originální vajíčkovou pomazánku, která se u nás dělávala tradičně na Červené pondělí.

Ingredience

4 porce

1 špetka	sůl
1 lžice	plnotučná hořčice
2 lžice	pomazánkové máslo
4 ks	vejce
1 ks	tavený sýr
1 ks	cibule
1 špetka	mletý černý pepř

Postup přípravy

Vejce uvaříme natvrdo. Uvařená vejce oloupeme a nakrájíme na malé kousky nebo nastrouháme na struhadle.

Vejce vsypeme do mísy a přidáme cibuli nakrájenou na jemno, tavený sýr, pomazánkové máslo, hořčici a podle chuti trochu soli a pepře. Vajíčkovou pomazánku dobře promícháme a je hotovo.

Vajíčkovou pomazánku s hořčicí mažeme na čerstvé pečivo. Nejlepší je lehce vychlazená.

autor **katerzina**

Mrkvovo-tvarohová pomazánka

Variace tvarohové pomazánky. Jednoduchý recept.

Ingredience

4 porce

1 lžíce	plnotučná hořčice
3 ks	mrkev
1 ks	vejce natvrdo
1 ks	cibule
200 g	polotučný tvaroh

podle chuti

	citron
	sůl
	mletý pepř

Postup přípravy

Zeleninu očistíme. Mrkev nastrouháme najemno. Cibulku a uvařené vajíčko pokrájíme na kostičky.

Do mísy dáme tvaroh, přidáme hořčici, citron, sůl a pepř a promícháme. Nakonec vmícháme mrkev s cibulí a vejce. Podle potřeby ještě mrkvovo-tvarohovou pomazánku okořeníme.

Mrkvovo-tvarohovou pomazánku mažeme na čerstvé pečivo.

autor **lidduska**

Tuňáková pomazánka s lučinou

Snadná a ne příliš kalorická pomazánka.

Ingredience

2 porce

1 konzerva	tuňák ve vlastní šťávě
	sůl
1 ks	jarní cibulka
1 kostka	lučina
	mletý černý pepř

Postup přípravy

Jarní cibulku očistíme a nakrájíme. Tuňáka slijeme a necháme okapat.

Do misky dáme lučinu, cibulku a tuňáka. Osolíme, opepříme a důkladně promícháme v pomazánku.

Tuňákovou pomazánku s lučinou podáváme s čerstvým pečivem a zeleninou. Dobrá je vychlazená.

autor **luca**

Tvarohovo-tuňáková pomazánka

Suroviny

1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě

máslo

hořčice

trojúhelník taveného sýru

nízkotučný tvaroh

sůl

bylinky:

bazalka

pažitka

Postup přípravy receptu

- 1 Tuňáka, máslo, 2 lžíce hořčice, půl vaničky nízkotučného tvarohu, sýr a bazalku rozmixujeme a dle chuti dosolíme.

Poznámka

Podáváme s pečivem, zdobíme pažitkou a zeleninou. Velmi rychlá a lehká pomazánka vhodná i pro děti.

Kuchařka: misza

Kontaktní údaje

