Podzimní pomazánky

Recepty

Svačinka

Oslava

60 min

8



1.9

60

Budete potřebovat

plechovka cizrny	1 ks
mrkev	2 ks (menší)
tahini pasta	2 lžíce
olivový olej	3 lžíce
šťáva z limeta	1/2 ks
sůl	špetka
pepř	špetka

Vitana římský kmín mletý	1/2 lžičky
červená řepa	1 ks
tvaroh	1 vanička

Příprava receptu

Mrkvový humus

Cizrnu slijte, nálev z ní si nechte v misce. Pečenou mrkev vložte s cizrnou a všemi dalšími ingrediencemi do mixéru a mixujte dohladka. Pokud by byla směs příliš tuhá, přilijte nálev. Dochuťte solí a pepřem, případně zakápněte olivovým olejem.

Řepová pomazánka

Troubu rozpalte na 200°C. Řepu oloupejte, nakrájejte, pokapejte olivovým olejem, osolte, opepřete a vložte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte asi 40 minut, dokud nebude zelenina měkká. Upečenou řepu rozmixujte se stroužkem česneku a tvarohem/lučinou. Dochuťte solí a pepřem.



Římský kmín mletý