



POMAZÁNKY NA PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY

(recepty jsou normovány na 10 porcí)



CELEROVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
celer	150	120
máslo pomazánkové		250
zakysaná smetana		100
ananas (jablka)		70
pórek	50	30
sůl		
citrón	20	10

Celer nastroháme najemno a přidáme k vyšlehanému máslu. Zjemníme zakysanou smetanou a promícháme s nakrájeným ananasem a pórkem. Podle potřeby osolíme a ochutíme citrónovou šťávou.

MRKVOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
mrkev (syrová, strouhaná)	125	100
petržel kořenová (syrová, strouhaná)	55	40
vejce (natvrdo uvařená, ustrouhaná) 3 ks		120
vlašské ořechy (nasekané)		25
tvaroh měkký		250
margarín		90
sůl		
pažitka	25	20
citrónová šťáva		10

Tvaroh a tuk vyšleháme. Přidáme ostatní suroviny, promícháme a ozdobíme nakrájenou pažitkou.



KVĚTÁKOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
květák (vařený, umletý)	220	180
eidam (nastrouhaný)		100
rýže Natural (vařená)		100
máslo		90
pažitka (nasekaná)	25	20
mletý kmín		
sůl		
mléko		20
lahůdkové droždí		10

Máslo vyšleháme s eidamem, rýží, květákem, lahůdkovým droždím a pažitkou. Aby se pomazánka dobře roztírala, přidáme podle potřeby mléko a osolíme.

HRÁŠKOVÁ POMAZÁNKA S BYLINKAMI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
hrášek (mražený)		350
pomazánkové máslo		200
Lučina		120
česnek	18	13
sůl		
čerstvé bylinky (rozmarýn, majoránka)		

Mražený hrášek přelijeme vařící vodou a blanšírujeme ho, necháme zchladnout a okapat. Hrášek rozmixujeme a přidáme ho do vyšlehaného másla a lučiny. Podle potřeby osolíme a přidáme prolisovaný česnek a nasekané bylinky.



ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA

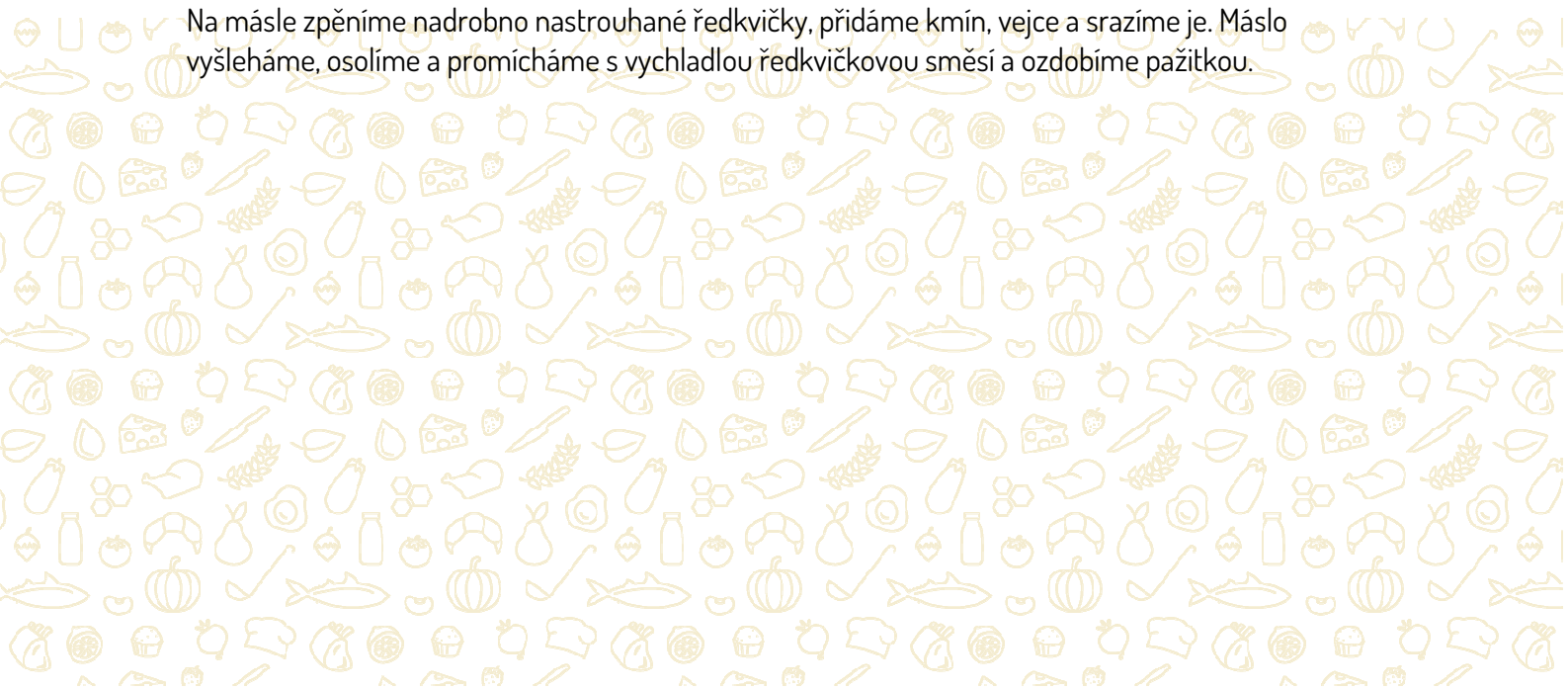
Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
špenát mražený		320
olej		40
cibule	47	40
bulgur (nebo kuskus) předem uvařený		50
mléko		100
vejce 2 ks		80
sůl		5
česnek	10	9
máslo		80
majoránka		10

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme špenát, sůl, česnek, mléko a povaříme 10 minut. Nakonec srazíme vejce a promícháme s předem uvařeným bulgurem. Studený špenát vmícháme do vyšlehaného tuku a ochutíme majoránkou.

ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA VAJEČNÁ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
ředkvičky		16 ks
máslo		100
vejce 2 ks		80
kmín (drcený)		
sůl		
pažitka	25	20
pomazánkové máslo		200

Na másle zpěníme nadrobno nastrohané ředkvičky, přidáme kmín, vejce a srazíme je. Máslo vyšleháme, osolíme a promícháme s vychladlou ředkvičkovou směsí a ozdobíme pažitkou.



POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
červená čočka (vařená)	150	375
cibule	200	150
rajčata		100
papriky	130	100
olivový olej		40
kmín		
tymián (majoránka)		
mořská sůl		
rajčatová šťáva		

Cibuli, papriku a rajčata nakrájíme nadrobno, přidáme kmín a krátce podusíme na oleji. Uvařenou čočku rozmixujeme a promícháme se zeleninou, ochutíme nasekanými zelenými bylinkami a podle potřeby osolíme.

Podle potřeby upravíme konzistenci rajčatovou šťávou.

POMAZÁNKA S JÁHLY

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
jáhly (vařené)	120	420
uzené tofu		120
olivový olej		30
červená řepa (nadrobno nastrouhaná)	130	100
pažitka	20	15
sůl		
citrónová šťáva		20
dýňové semínko		20

Uzené tofu ustrouháme nadrobno a promícháme s citrónovou šťávou, olivovým olejem, solí, pažitkou, červenou řepou a uvařenými jáhly. Pomazánku ozdobíme nasucho opraženými dýňovými semínky.

KROUPOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
trhané kroupy (vařené)	140	420
zelí (i kysané, propláchnuté)		200
červená cibule	150	120
olivový olej		40
máta peprná	15	10
tymián		
sůl		
lahůdkové droždí		10
červená kapie	70	50

Na tuku zpěníme drobně nakrájenou cibuli, opečeme ji a přidáme drobně nakrájené zelí. Krátce podusíme, spojíme s vařenými krupkami, lahůdkovým droždím, čerstvým tymiánem a na malé kousky nakrájenou kapii. Podle potřeby osolíme a ozdobíme lístky máty peprné.

POMAZÁNKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
červené fazole (vařené)	150	375
vejce (vařené) 2ks		80
olej		40
sůl		
červená řepa	140	110
cibule	60	40
petrželka	20	10
lahůdkové droždí		10
angrešt		50
citrónová šťáva		10

Na nudličky nakrájenou řepu orestujeme na oleji, přidáme lahůdkové droždí, sůl, nakrájenou cibuli, petrželku, vejce a spojíme s vařenými rozmixovanými červenými fazolemi ochucenými citrónovou šťávou. Zdobíme plátky angreštu nebo olivami.

POMAZÁNKA Z KUKUŘICE S TUŇÁKEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
kukuřice (mražená)		350
tuňák		100
kapie	75	50
pórek	42	30
celer	75	50
sůl		
citrónová šťáva		10

Mraženou kukuřici přelijeme vařící vodou a blanšírujeme. Necháme okapat, přidáme citrónovou šťávou, sůl a rozmixujeme. Nakonec spojíme s drobně nakrájenou zeleninou a tuňákem.

POMAZÁNKA Z TRESKY

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
treska (vařená nebo upečená na oleji)		300
mrkev	70	50
petržel	70	50
pomazánkové máslo (smetanový sýr)		190
jogurt (zakysaná smetana)		50
mandarinka	110	60
citrónová šťáva		20
hořčice (hořčičné semínko nasucho opražené)		10/25
sůl		

Pomazánkové máslo vyšleháme s dobře vykostěnou treskou, přidáme nastrouhanou mrkev a petržel, zjemníme jogurtem a ochutíme hořčicí, citrónovou šťávou a podle potřeby osolíme. Zdobíme mandarinkami.



POMAZÁNKA S LOSOSEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
losos (vařený nebo pečený)	320	270
brambory (vařené)	330	250
zakysaná smetana		200
kopr	30	20
sůl		
citrónová šťáva		20

Brambory rozmixujeme s trochou vody, ve které se vařily a zjemníme zakysanou smetanou. Přidáme nasekaný kopr, osolíme a ochutíme citrónovou šťávou. Nakonec vmícháme nadrobno nakrájeného lososa.

POMAZÁNKA Z TRESČÍCH JATER

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
tresčí játra		180
smetanový sýr		300
rebarbora (kiwi)	40	25/30
pažitka (zelená cibulová nať)	25	20
citrónová kůra a šťáva		10

Smetanový sýr vyšleháme s tresčími játry, citrónovou kůrou a šťávou, přidáme drobně nakrájenou oloupanou rebarborou. Zdobíme pažitkou.



POMAZÁNKA Z UZENÝCH RYBÍCH FILETŮ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
uzené filety	510	360
pomazánkové máslo		150
řapíkatý celer	50	30
kyselé okurky		25
pažitka (zelená cibulová nať)	25	20

Máslo vyšleháme s dobře vykostěnými uzenými filety, přidáme drobně nakrájený řapíkatý celer a kyselé okurky. Upravíme konzistenci pomazánky tak, aby se dobře natírala (lák z okurek nebo okyselená voda). Zdobíme pažitkou.

POMAZÁNKA Z KRABÍCH TYČINEK S KŘENEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
krabí tyčinky		500
zakysaná smetana (jogurt)		100
Lučina		100
jablka	70	50
mrkev	70	50
křen (cibule)	20	10
citrónová šťáva		10
sůl		

Lučinu promícháme se zakysanou smetanou, přidáme drobně nakrájené krabí tyčinky, ustrouhaný křen, jablka, mrkev a ochutíme.



DROŽĐOVÁ POMAZÁNKA S OVESNÝMI VLOČKAMI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
droždí		160
cibule	75	60
olej		60
ovesné vločky		60
vejce 4 ks		160
voda		100
paprika (červená)	60	40
mletý kmín		
sůl		

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a opečeme do růžova, až se tuk začne oddělovat. Vsypeme vločky, orestujeme je, přidáme vodu, osolíme, okmínujeme a krátce povaříme. Nakonec srazíme vejce a pomazánku natřeme na pečivo a zdobíme paprikou.

DROŽĐOVÁ POMAZÁNKA S BROKOLICÍ (KAPUSTOU)

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
droždí		160
cibule	75	60
olej		60
kapusta (brokolice)	120	100
mléko		65
vejce 4 ks		160
sůl		
majoránka, oregano		

Kapustu (brokolici) uvaříme a nasekáme. Cibuli zpěníme na tuku, přidáme rozdrobené droždí a vydušíme. Vsypeme kapustu, zalijeme mlékem, osolíme a podusíme. Přidáme vejce a srazíme je. Ochutíme čerstvými bylinkami.



OKURKOVÁ POMAZÁNKA S VEJCI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
tvaroh měkký nízkotučný		290
salátová okurka	200	170
zakysaná smetana		90
vejce (natvrdo vařená) 4 ks		160
kopr	15	10
sůl		

Tvaroh vyšleháme se zakysanou smetanou, přidáme nahrubo ustrouhanou salátovou okurku a vejce. Nakonec vmícháme nasekaný kopr a osolíme.

MRKVOVÁ POMAZÁNKA S MEDEM A POMERANČOVOU ŠŤÁVOU

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
tvaroh měkký nízkotučný		290
med		30
zakysaná smetana		100
mrkev	150	120
jablka	100	80
pomerančová šťáva		60
pomeranč	75	45

Tvaroh vymícháme se smetanou a medem. Zašleháme nastrouhanou mrkev, jablka a pomerančovou šťávu. Ozdobíme plátky pomeranče.



POHANKOVÁ POMAZÁNKA S BRUSINKAMI A REBARBOROU

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
pohanka (vařená)	100	400
olivový olej		60
rebarbora	130	100
brusinky		100
ovocná šťáva		50
slunečnicové semínko		50
máta	12	10

Uvařenou pohanku rozmixujeme, přidáme na kostičky nakrájenou rebarboru krátce podušenou na olivovém oleji, brusinky namočené do ovocné šťávy a nasucho opražená slunečnicová semínka. Zdobíme lístky máty peprné.

POHANKOVÁ POMAZÁNKA S JAHODAMI A KOKSEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
pohanka	100	400
jahodový sirup nebo džem		70
tvoroh		200
jahody	150	120
kokos		50
vanilkový cukr		25
citrónová kůra		10

Uvařenou pohanku rozmixujeme s jahodovým sirupem, zašleháme tvoroh, vanilkový cukr, citrónovou kůru a kokos. Spojíme s drobně nakrájenými jahodami. Zdobíme lístky máty.



POHANKOVÁ POMAZÁNKA SE ŠVESTKOVÝMI POVIDLÝ A PERNÍKEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
pohanka	100	420
švestková povidla		150
perník		40
slunečnicové semínko		50
skořicový cukr		40

Do uvařené pohanky zašleháme švestková povidla a nahrubo nastrohaný perník. Slunečnici opražíme nasucho, promícháme se skořicovým cukrem.

POHANKOVÁ POMAZÁNKA S VIŠŇEMI A ANÝZEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
pohanka	100	400
máslo		50
smetanový pudíng (uvařený)		200
višně	100	70
anýz		

Uvařenou pohanku zjemníme máslem, ochutíme utřeným anýzem a rozmixujeme. Zašleháme smetanový pudíng a promícháme s nasekanými višňemi.



POHANKOVÁ POMAZÁNKA S BRYNZOU

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
pohanka	100	400
brynza		200
cibule	65	50
olej		30
sezamové semínko		40
sůl		
pažitka	15	20

Uvařenou pohanku rozmixujeme společně s osmaženou cibulí a zašleháme brynzu. Podle potřeby osolíme a upravíme konzistenci vodou nebo mlékem. Sezamové semínko nasucho opražíme, promícháme s nasekanou pažitkou a zdobíme jimi pomazánku.

KEDLUBNOVÁ POMAZÁNKA JÁHLOVÁ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
jáhly (vařené)	120	300
olej		40
cibule	65	50
kedlubny	260	200
sladká paprika		
sůl		
kmín (mletý)		
citrónová šťáva		15
med		10
petrželka	15	10
červená kapie	75	50

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme nahrubo ustrouhané kedlubny, kmín, sůl, sladkou papriku, opečeme, zalijeme vodou a krátce podusíme. Směs ochutíme citrónovou šťávou, medem a promícháme s uvařenými jáhly. Podle potřeby upravíme konzistenci a zdobíme nasekanou petrželkou a nakrájenou červenou kapií.

POMAZÁNKA Z OVSA, S ČESNEKOVÝM TOFU A CHERRY RAJČATY (OLIVAMI)

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
oves (vařený)	100	400
tofu		20
olej		40
cherry rajčata		50
česnek	25	20
kmín (mletý)		
bazalka		
sůl		

Do olivového oleje dáme kmín, sůl, nasekanou bazalku, utřený česnek a nastrouhané tofu a krátce naložíme. Uvařený oves rozmixujeme, promícháme s ostatními surovinami a podle potřeby upravíme konzistenci. Zdobíme rajčaty.

POMAZÁNKA ZELNÁ S KUKUŘIČNOU KRUPICÍ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
kukuřičná krupice (uvařená)	70	360
kysané zelí		240
citrónová šťáva		10
jablka	150	120
máslo		40
med		20
pepř		
tymián (čerstvý)	25	20
sůl		
sezam		50

Máslo rozehejeme, přidáme ustrouhaná jablka, krátce opečeme, promícháme s medem, kořením, citrónovou šťávou a osolíme. Směs přidáme do uvařené kukuřičné krupice společně s propláchnutým a nadrobno usekaným zelím. Promícháme a podle potřeby upravíme konzistenci. Zdobíme čerstvým tymiánem a nasucho opraženým sezamem.

KVĚTÁKOVÁ POMAZÁNKA BRAMBOROVÁ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
květák (vařený)	250	200
olej		40
kmín (drcený)		
cibule	50	40
vejce 2 ks		80
brambory (vařené)	280	200
pomazánkové máslo		100
oregano (čerstvé)	20	15
sůl		
pažitka	20	15

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme květák, kmín, sůl, opečeme a srazíme vejce. Brambory rozmixujeme s pomazánkovým máslem, nasekaným oreganem a s vychladlou květákovou směsí. Zdobíme pažitkou.

MAKOVÁ POMAZÁNKA SE ŠVESTKAMI A SKOŘICÍ

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
krupicová kaše		200
mletý mák		200
mléko		100
máslo		60
skořice		
med (cukr)		60
sušené švestky		80

Mléko ohřejeme, rozpustíme v něm máslo, med a teplé nalijeme na mletý mák. Směs promícháme s krupicovou kaší, ochutíme skořicí a zdobíme nakrájenými sušenými švestkami. Švestky můžeme přidat i do pomazánky.



BRAMBOROVÁ POMAZÁNKA SE ŠVESTKOVÝMI POVIDLY A MANDLEMI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
brambory	420	300
kuskus	100	250
máslo		60
sůl		
švestková povidla		120
mandle		50
citrónová kůra		
mletý hřebíček		

Brambory uvaříme v osolené vodě, polovinu vařící vody slijeme a zbylou nalijeme na kuskus, přidáme máslo a promícháme vidličkou. Teplé brambory rozmixujeme a spojíme s kuskusem. Zchladlou směs vyšleháme se švestkovými povidly, ochutíme citrónovou kůrou a mletým hřebíčkem. Zdobíme s nasucho opraženými mandlemi.

VLOČKOVÁ POMAZÁNKA S HRUŠKAMI A JAVOROVÝM SIRUPEM (MEDEM)

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
vločková kaše (hustá)		420
máslo		50
hrušky	250	200
javorový sirup (med,karamel)		50
oříšky		40

Neloupané hrušky nastroháme, orestujeme na másle a smícháme s vločkovou kaší, ochutíme javorovým sirupem a ozdobíme oříšky.



VEPŘOVÁ POMAZÁNKA SE ZELENINOU A JÁHLAMI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
vepřové maso (pečené)		260
cibule	60	50
paprika	240	200
rajčata		160
česnek	24	20
jáhly (vařené)	100	220
petrželka	20	15
hrášek		50
sůl		
kmín, mletý		
Provensálské koření		4

Cibuli, česnek, rajčata a papriku nakrájíme, krátce podusíme, přidáme koření a rozmixujeme. Jáhly promícháme se šťávou z dušené zeleniny, přidáme pečené, umleté vepřové maso a rozmixovanou zeleninu.

Promícháme, spojíme s hráškem a zdobíme petrželkou.

SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ S JABLKY A OŘECHY

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
červené zelí (syrové)	250	180
citrónová šťáva		30
cibule	50	40
Vlašské ořechy (nasucho opražené lněné semínko)		50
jablka	160	120
zakysaná smetana		250
vejce 2 ks		80
sůl		

Nadrobno nakrájené zelí osolíme, okyselíme a promneme (rozmačkáme) až pustí šťávu. Přidáme nakrájenou cibuli, ustrouhaná jablka a spojíme se zakysanou smetanou, kterou jsme zahustili vařenými ustrouhanými vejci. Zdobíme sekanými ořechy nebo nasucho opraženými lněnými semínky.

POMAZÁNKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ A ŠPENÁTU

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
červené fazole (vařené)	180	400
brambory (vařené)	230	150
špenát (čerstvý)		120
česnek	15	13
olivový olej		70
mléko		100
majoránka (čerstvá)		
máslo		60
kmín (drcený)		
sůl		

Na oleji orestujeme česnek a pokrájený špenát, přidáme kmín, zalijeme mlékem a krátce podusíme. Uvařené brambory a fazole rozmixujeme společně s máslem a špenátem. Ochutíme majoránkou, osolíme a podle potřeby naředíme a upravíme konzistenci.

RÝŽOVÁ POMAZÁNKA S BANÁNY

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
rýže	90	200
mandlové lupínky		100
rýžovokokosový nápoj (nebo mléko)		600
máslo		50
kokos		80
rozinky		80
banány	300	240
celá skořice, hřebíček, bobkový list		
rýžový sirup		

Na másle opražíme mandle a kokos, přidáme rozinky, nakrájené banány a krátce podusíme se 2 lžicemi rýžovokokosovým nápojem. Spojíme s rýží, kterou jsme uvařili ve zbylém rýžovokokosovém nápoji společně s celou skořicí, hřebíčkem a bobkovým listem. Zdobíme lehce pokapané rýžovým sirupem.

MRKVOVÁ POMAZÁNKA S ANGREŠTEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
mrkev	460	400
cibule	65	50
olej		40
vejce 2 ks		80
čerstvý zázvor	80	40
kuskus (uvařený)		100
angrešt	50	35
med		50
citrónová šťáva		20
sůl		
muškátový květ		

Med, citrónovou šťávu, sůl, muškátový květ a ustrouhaný zázvor promícháme a spojíme s angreštem nakrájeným na plátky. Cibuli orestujeme na oleji, přidáme nastrouhanou mrkev, krátce podusíme a srazíme vejce. Spojíme s kuskusem a marinovanými angrešty.

ŽAMPIÓNOVÁ POMAZÁNKA SE SÝREM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
žampióny	240	200
kmín (mletý)		
eidam		200
olej		40
zakysaná smetana		180
kapie	70	50
sůl		
pažitka		

Žampióny nakrájíme, přidáme kmín a orestujeme na oleji. Vydušíme šťávu a spojíme je s nastrouhaným eidamem, zakysanou smetanou a nakrájenými kapiemi. Podle potřeby osolíme. Zdobíme pažitkou.

BROKOLICOVÁ POMAZÁNKA S KUSKUSE (ČERVENOU ČOČKOU)

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
brokolice (uvařená)	350	280
cibule	60	40
olej		40
muškátový květ	24	20
petrželka		
kuskus vařený (červená čočka vařená)	120	300
česnek	10	9
sůl		
ředkvičky		3 ks

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme nakrájenou uvařenou brokolici, uvařený kuskus, sůl, muškátový květ, nakrájenou petrželku a utřený česnek. Spojíme a podle potřeby upravíme konzistenci vývarem nebo máslem. Ozdobíme plátky ředkviček.

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
avokádo		2 ks
cibulová nať	20	10
citrónová šťáva		40
Lučina		200
sůl		
cherry rajčata		

Zralé avokádo rozpůlíme, odstraníme pecku, oloupeme a rozmačkáme. Přidáme citrónovou šťávu, zelenou cibulovou nať, lučinu a osolíme. Promícháme a ozdobíme půlkami cherry rajčat.



VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA S KIWI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
vejce (vařené) 6ks		240
pomazánkové máslo		120
mléko nebo zakysaná smetana		60
kiwi	100	60
sůl		
pepř		
hořčice		
pažitka	15	13

Pomazánkové máslo vyšleháme s mlékem, přidáme nastrouhaná vejce, pepř, sůl, hořčici, nakrájené kiwi a promícháme. Zdobíme pažitkou.

POMAZÁNKA SÝROVÁ S KARI KOŘENÍM A SALÁTOVOU OKURKOU

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
smetanový sýr		300
eidam		100
salátová okurka		120
kari		
citrón		1 ks
petrželka	15	10
tymián	15	10

Do smetanového sýru vmícháme drobně ustrouhaný eidam, jemně nastrouhanou salátovou okurku, kari koření, nakrájený tymián, citrónovou kůru a šťávu. Podle potřeby osolíme a ozdobíme petrželkou.



TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S KAPIÍ A ŘAPÍKATÝM CELEREM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
tvoroh		500
máslo		100
cibule	30	25
sladká paprika		
kapie	100	60
sůl		
mletý kmín		
celerová nať	15	10
řapíkatý celer	50	35

Změklé máslo spojíme s tvarohem. Přidáme nakrájenou cibuli, kapii, řapíkatý celer, koření a osolíme. Dobře promícháme a zdobíme celerovou natí.

ZELENINOVÁ POMAZÁNKA SE SLUNEČNICOVÝM SEMÍNEM

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
zakysaná smetana		200
pomazánkové máslo		200
mrkev	70	50
celer	70	50
jablka	120	100
slunečnicové semínko (nasucho opražené)		40
bazalka - nať	15	10
citrónová šťáva		10
cukr		
sůl		

Pomazánkové máslo vyšleháme se zakysanou smetanou, přidáme nejmenno nastrohanou mrkev a celer, jablko nakrájené na malé kostičky, bazalku a vychladlá slunečnicová semínka. Promícháme a dochutíme citrónovou šťávou, cukrem a podle potřeby osolíme.