**Zdravé a přitom chutné pomazánky nejen ke svačině**

Také neustále přemýšlíte, jak obměnit tradiční svačiny, aby obsahovaly co nejvíce zdravých ingrediencí, a zároveň chutnaly dětem i dospělým? Připravili jsme pro vás několik tipů na pomazánky, jež lze libovolně obměňovat a kombinovat s bylinkami či dostupnou zeleninou.

pondělí 3. října 2016, 8:44

|  |
| --- |
| **Pomazánka z avokáda** |
| [https://media.novinky.cz/228/572288-top_foto2-wmtar.jpg](https://media.novinky.cz/228/572288-original1-wmtar.jpg) |
| **Suroviny:** 1-­2 ks zralého avokáda, 200 g čerstvého sýra Fénix, 1 ks červené malé cibule nebo 1/2 velké cibule, 2 ks rajčete, šťáva z citrónu nebo limetky, různé bylinky (petrželka nebo pažitka, bazalka, dobromysl, meduňka nebo máta), žitný kváskový nebo jiný celozrnný chléb či pečivo |
| **Postup:** Zralé avokádo podélně rozpůlíme, vyjmeme z něj pecku a lžící vydlabeme krémovou dužinu. V míse ji pak důkladně rozmačkáme vidličkou. K rozmačkanému avokádu přidáme najemno nakrájenou červenou cibuli a rajčata (maličké kostičky). Přidáme čerstvý sýr, ochutíme šťávou z půlky citrónu nebo limetky, nasekanými čerstvými bylinkami (v zimě mohou být i sušené). Vše důkladně promícháme. Ochutíme solí a pepřem.  Podáváme na kvalitním celozrnném pečivu nebo chlebu. Ozdobíme zeleninou. |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Pomazánka z červené čočky** |
| [https://media.novinky.cz/229/572291-top_foto2-2xwdk.jpg](https://media.novinky.cz/229/572291-original1-2xwdk.jpg) |
| **Suroviny:** uvařená červená čočka, 4 lžíce másla nebo Jaroměřického tvarohu, 1 jarní cibulka, 1 stroužek česneku, snítka pažitky nebo jiné bylinky, šťáva z citrónu |
| **Postup:** Uvařenou čočku vidličkou pořádně rozmačkáme se změklým máslem. Jarní cibulku a pažitku, případně jiné bylinky nakrájíme na malé kousky (najemno) a přidáme k čočce. Česnek prolisujeme a přidáme do pomazánky. Dochutíme šťávou z citrónu. Na závěr přidáme špetku soli, případně pepře.  **Obměny:** lze použít jiné druhy čočky (klasická, žlutá) nebo jiné luštěniny.  Podáváme s celozrnným chlebem nebo pečivem a ozdobíme zeleninou. |

|  |
| --- |
| **Pomazánka z červené řepy** |
| [https://media.novinky.cz/228/572289-top_foto2-7lhri.jpg](https://media.novinky.cz/228/572289-original1-7lhri.jpg) |
| **Suroviny:** 3x vařená červená řepa, 1 vejce vařené natvrdo, 2 prolisované stroužky česneku, 100 g čerstvého sýru Fénix nebo pomazánkové máslo, 1 lžíce kvalitního oleje, bylinky, šťáva z citrónu |
| **Postup:** Nastrouhejte červenou řepu a oloupané vejce do mísy. Přidejte prolisovaný česnek, čerstvý sýr, olej, bylinky a šťávu z citrónu. Vše promíchejte. Přidejte sůl, případně pepř. Podáváme s celozrnným chlebem nebo vícezrnným pečivem. |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Tuňáková pomazánka se zeleninou** |
| [https://media.novinky.cz/229/572292-top_foto2-jnbdo.jpg](https://media.novinky.cz/229/572292-original1-jnbdo.jpg) |
| **Suroviny:** 1– 2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě nebo v tomatě, 1 pomazánkové máslo bez příchuti, 1 červená cibulka, bylinky nebo zelenina na oblohu, celozrnný chléb nebo pečivo |
| **Postup:** Tuňáka a pomazánkové máslo smícháme a vidličkou našleháme. Přidáme cibulku nakrájenou na drobno a promícháme. Namažeme na chléb a ozdobíme bylinkami a zeleninou. |

|  |
| --- |
| **Italská pomazánka** |
| [https://media.novinky.cz/225/572253-free1-u9gnk.jpg](https://media.novinky.cz/225/572253-original1-u9gnk.jpg) |
| **Suroviny:** 250 g měkkého tvarohu (nejlépe farmářský), 100 g smetanového sýra (typu Philadelphia atp.), 100 g polosušených rajčat, 1 pol. lžíce rajčatového pesta, 50 g nasekaných černých oliv, velká hrst jemně nasekaného čerstvého oregana a tymiánu, pepř, sůl |
| **Postup:** Smícháme tvaroh se smetanovým sýrem a pestem. Přidáme posekaná polosušená rajčata, olivy a bylinky. Dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem. Bylinkami nešetříme. |

|  |
| --- |
| **Pomazánka z pečeného lilku s vlašskými ořechy** |
| [https://media.novinky.cz/226/572264-top_foto2-084ri.jpg](https://media.novinky.cz/226/572264-original1-084ri.jpg) |
| **Suroviny:** 60 g Flory s máslem, 1 střední lilek (cca 400 g), ¾ hrnku mletých vlašských ořechů, 3 stroužky česneku, 1 lžička strouhaného zázvoru, ¼ lžičky mletého nového koření, ½ lžičky mletého římského kmínu, 2 lžíce olivového oleje (lze vynechat), citrónová šťáva (dle chuti), čerstvě mletý pepř (dle chuti), sůl (dle chuti), alobal, sladká paprika a čerstvý koriandr na ozdobu |
| **Postup:** Troubu předehřejeme na 200 °C. Kůži lilku na několika místech propíchneme vidličkou, zastříkneme olejem a zabalíme do alobalu. Pečeme asi 45–60 minut nebo dokud není dužina zcela měkká. Upečený lilek necháme mírně zchladnout, potom jej nařízneme po celé délce a lžící vydlabeme dužinu, kterou v cedníku zbavíme přebytečné tekutiny.  Ořechy v kuchyňském robotu rozemeleme najemno. Postupně k nim přidáváme všechny další ingredience: tuk, lilek, strouhaný zázvor, prolisovaný česnek a koření. Podle chuti přidáme pár kapek citrónové šťávy, sůl a pepř.  Pro zjemnění a odlehčení pomazánky můžeme za stálého běhu kuchyňského robotu přidat pár kapek olivového oleje. Pomazánku přemístíme do misky a po krajích jemně posypeme mletou sladkou paprikou. Nakonec už jen dozdobíme lístky čerstvého koriandru. Pomazánka se bude skvěle snoubit s pečivem typu pita. |

|  |
| --- |
| **Cibulová pomazánka** |
| [https://media.novinky.cz/227/572270-top_foto2-cjx2s.jpg](https://media.novinky.cz/227/572270-original1-cjx2s.jpg) |
| **Suroviny:** 6 červených cibulí, 125 g mascarpone, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 50 ml vinného octa, 50 ml balsamica, 80 g přírodního třtinového cukru, sůl a pepř |
| **Postup:** Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a na rozpálené pánvi opečeme dozlatova, osolíme a opepříme. Po upečení do cibule přidáme třtinový cukr, balsamico, vinný ocet a ještě podusíme pět minut. Do vychladlé cibulové směsi vmícháme mascarpone. |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Pomazánka z nakládané cizrny s žervé a sušenými rajčaty** |
| [https://media.novinky.cz/227/572278-top_foto2-qn0hk.jpg](https://media.novinky.cz/227/572278-original1-qn0hk.jpg) |
| **Suroviny:** 1 plechovka sterilované cizrny, 120 g Lučiny, 80 g sušených rajčat, 2–3 stroužky česneku, 2 jarní cibulky, 2 lžíce olivového oleje, špetka soli, špetka pepře, rukola, celozrnné pečivo |
| **Postup:** Slijeme cizrnu. V misce ji vidličkou utřeme s lučinou, nasekanými sušenými rajčaty, česnekem a jarní cibulkou. Vmícháme olivový olej, sůl a pepř a nadrobno nakrájenou rukolu. Pomazánku namažeme na pečivo. |

|  |
| --- |
| **Brokolicová pomazánka s žervé a lněným semínkem** |
| [https://media.novinky.cz/228/572280-top_foto2-egp46.jpg](https://media.novinky.cz/228/572280-original1-egp46.jpg) |
| **Suroviny:** 4 větší hlavičky brokolice, 120 g Lučiny, 2 jarní cibulky, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce šťávy z citrónu, špetka soli, špetka pepře, 1 lžíce lněných semínek, pečivo (tmavá bageta nebo celozrnný chléb) |
| **Postup:** Hlavičky brokolice uvaříme v páře do měkka, asi 5 minut. Brokolici rozdrobíme do mísy, promícháme ji s lučinou, nasekanou cibulkou, olivovým olejem, citrónovou šťávou a dochutíme solí a pepřem. Nakonec zlehka vmícháme drcená lněná semínka. Pomazánku namažeme na pečivo. |

|  |
| --- |
| **Mrkvová pomazánka s tofu a sezamovými semínky** |
| [https://media.novinky.cz/228/572285-top_foto2-tjdbl.jpg](https://media.novinky.cz/228/572285-original1-tjdbl.jpg) |
| **Suroviny:** 4 mrkve, 1x (180 g) tofu natural, 2 lžíce olivového oleje, 2 stroužky česneku, 2 jarní cibulky, špetka soli, špetka pepře, 1 citrón, 1 lžíce sezamových semínek, tymián, kus pečiva |
| **Postup:** Mrkev očistíme a najemno nastrouháme do misky. Vetřeme tofu, olivový olej, utřený česnek a nasekanou jarní cibulku. Dochutíme solí, pepřem, šťávou a kůrou z citrónu. Vmícháme sezamová semínka. Pomazánku podáváme s pečivem. Ozdobíme tymiánem. |

|  |
| --- |
| **Rybí pomazánka s tvarohem** |
| [https://media.novinky.cz/227/572277-top_foto2-3gbf5.jpg](https://media.novinky.cz/227/572277-original1-3gbf5.jpg) |
| **Suroviny:** 125 g sardinek ve vlastní šťávě, 2 nakládané okurky, 1 menší cibule, 250 g tvarohu, 1 lžička hořčice, petržel, sůl, pepř |
| **Postup:** Sardinky zbavíme šťávy. Přidáme tvaroh, lžičku hořčice, špetku soli a pepře. Pomocí vidličky nebo mixéru vše zpracujeme. Okurky nakrájíme na kostičky a cibuli nadrobno. Vmícháme do připravené pomazánky. Dle chuti dosolíme a opepříme, přidáme nasekanou petrželovou nať. |