

Celerová pomazánka

celer	150	g
máslo pomazánkové	100	g
zakysaná smetana	50	g
ananas	50	g
pórek	15	g
sůl		

Celer ustrouháme najemno a přidáme k vyšlehanému máslu. Zjemníme zakysanou smetanou a promícháme s nakrájeným ananase a pórkem. Podle potřeby osolíme.

Mrkvová pomazánka (syrová mrkev)

mrkev (syrová, strouhaná)	100	g
petržel kořenová (syrová, strouhaná)	40	g
vejce (natvrdo uvařené, ustrouhané)	1	ks
šunka	25	g
tvaroh měkký	140	g
margarín	40	g
sůl		
pažitka	10	g
citrónová šťáva		

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

Květáková pomazánka

květák (vařený, umletý)	140	g
eidam (ustrouhaný)	50	g
rýže Natural (vařená)	60	g
máslo	50	g
pažitka (nasekaná)	20	g
mletý kmín		
sůl		
mléko	15	g
lahůdkové droždí	5	g

Máslo vyšleháme s eidamem, rýží, květákem, solí, kořením a pažitkou. Aby se pomazánka dobře roztírala, podle potřeby přidáme mléko..

Hrášková pomazánka s bylinkami

hrášek (mražený)	120	g
pomazánkové máslo	90	g
Lučina	80	g
česnek	1	stroužek
sůl		
čerstvé bylinky (rozmarýn, majoránka)		

Zmrzlý hrášek přelijeme vařící vodou, necháme zchladnout a okapat. Hrášek rozmixujeme, přidáme Lučinu, máslo, sůl, utřený česnek a nasekané bylinky.

Špenátová pomazánka

špenát mražený	180	g
olej	20	g
cibule	20	g
bulgur (nebo kuskus)	30	g
mléko	50	g
vejce	1	ks
sůl	2	g
česnek	4	g
margarín	50	g
majoránka		

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme bulgur a krátce orestuje. Zalijeme mlékem a dusíme asi 6 minut. Pak přidáme rozmražený špenát, sůl, utřený česnek a za stálého míchání krátce povaříme. Přidáme vejce a srazíme je. Studený špenát vmícháme do vyšlehaného tuku a ochutíme majoránkou.

Ředkvičková pomazánka vaječná

ředkvičky	8	ks
máslo	50	g
vejce	1	ks
kmín (drcený)		
sůl		
řeřicha		
pomazánkové máslo	100	g

Na másle zpěníme nadrobno ustrouhané ředkvičky, přidáme vejce a srazíme je. Máslo vyšleháme, ochutíme, osolíme promícháme s vychladlou ředkvičkovou směsí a přizdobíme řeřichou.

Pomazánka z červené čočky

červená čočka (vařená)	230	g
cibule	20	g
rajčata	40	g
papriky	40	g
olivový olej	20	g
římský kmín		
tymián		
mořská sůl		
rajčatová šťáva		

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

Zjemníme a upravíme konzistenci rajčatovou šťávou.

Pomazánka s jáhly

jáhly (vařené)	250	g
uzené tofu	60	g
olivový olej	10	g
červená řepa (nadrobno nastrouhaná)	40	g
pažitka	10	g
sůl		
citrónová šťáva	1	lžíce
dýňové semínko	5	g

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

trhané kroupy (vařené)	200	g
zelí	60	g
červená cibule	20	g
olivový olej	10	g
máta peprná		
tymián		
sůl		
škvarky nebo uzená šunka	20	g

Na tuku zpěníme drobně nakrájenou cibuli a zelí. Přidáme škvarky, čerstvý tymián a krupky. Podle potřeby osolíme. Ozdobíme lístky máty peprné.

Pomazánka z červených fazolí

červené fazole (vařené)	300	g
vejce (vařené)	1,5	ks
olej	20	ml
sůl		
červená řepa	50	g
cibule	20	g
petrželka		
lahůdkové droždí		
angrešt t (na ozdobení, olivy tatínkovi)		

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

Pomazánka z kukuřice

Kukuřice (mražená)	150	g
tuňák	40	g
kapie	20	g
pórek	20	g
celer	20	g
sůl		
citrónová šťáva		

Zmrzlou kukuřici přelijeme vařící vodou a necháme okapat. Přidáme citrónovou šťávou, sůl a rozmixujeme. Nakonec spojíme s drobně nakrájenou zeleninou a tuňákem..

Pomazánka z tresky

Treska (vařená)	100	g
mrkev	25	g
petržel	25	g
pomazánkové máslo (smetanový sýr)	100	g
jogurt (zakysaná smetana)	25	g
mandarinka	25	g
citrónová šťáva		
hořčice (hořčičné semínko)		
sůl		

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

Pomazánka s lososem

losos (vařený nebo pečený)	90	g
brambory (vařené)	90	g
zakysaná smetana	100	g
kopr	10	g
sůl		
citrónová šťáva		

Brambory rozmixujeme a zjemníme zakysanou smetanou. Přidáme nasekaný kopr, osolíme a ochutíme citrónovou šťávou. Nakonec vmícháme nadrobno nakrájeného lososa.

Pomazánka z tresčích jater

tresčí játra	90	g
smetanový sýr	180	g
rebarbora	15	g
pažitka	10	g
citrónová kůra		

Smetanový sýr vyšleháme s tresčími játry, cit. kůrou a promícháme s drobně nakrájenou rebarborou. Zdobíme pažitkou.

Pomazánka z uzených rybích filetů

uzené filety	150	g
pomazánkové máslo	70	g
řapíkatý celer	20	g
kyselé okurky	20	g
pažitka	10	g

Máslo vyšleháme s dobře vykostěnými uzenými filety, přidáme drobně nakrájený řapíkatý celer, kyselé okurky a promícháme. Zdobíme pažitkou.

Pomazánka z krabích tyčinek s křenem

krabí tyčinky	100	g
zakysaná smetana (jogurt)	100	g
Lučina	100	g
jablka	25	g
mrkev	25	g
křen (cibule)		
citrónová šťáva		
sůl		

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

Drožd'ová pomazánka s ovesnými vločkami

droždí	84	g
cibule	40	g
olej	20	g
ovesné vločky	3	lžíce
vejce	2	ks
voda	80	ml
paprika (červená)	25	g
mletý kmín		
sůl		

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

Drožd'ová pomazánka s brokolicí (kapustou)

droždí	84	g
cibule	40	g
olej	20	g
kapusta (brokolice)	50	g
mléko	2	lžíce
vejce	2	ks
sůl		
majoránka, oregáno		

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

Okurková pomazánka s vejci

tvaroh	250	g
salátová okurka	120	g
zakysaná smetana	2	lžíce
vejce (vařené)	1	ks
kopr	10	g
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.

tvaroh	250	g
med	30	g
zakysaná smetana	2	lžíce
mrkev	120	g
jablka	60	g
pomerančová šťáva	50	g
pomeranč	30	g

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

Pohanková pomazánka s brusinkami a rebarborou

pohanka (vařená)	250	g
olivový olej	20	g
rebarbora	50	g
brusinky	50	g
ovocná šťáva	25	ml

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

Pohanková pomazánka s jahodami a koksem

pohanka	250	g
jahodový sirup nebo džem	30	g
tvoroh	100	g
jahody	60	g
kokos	25	g

Uvařenou pohanku rozmixujeme s jahodovým sirupem, zašleháme tvoroh a kokos. Spojíme s drobně nakrájenými jahodami. Zdobíme lístky mateřídoušky.

Pohanková pomazánka se švestkovými povidly a perníkem

pohanka	250	g
švestková povidla	60	g
perník	20	g
slunečnicové semínko	20	g
skořicový cukr	20	g

Do uvařené pohanky zašleháme švestková povidla a nahrubo ustrouhaný perník. Slunečnici opražíme nasucho, promícháme se skořicovým cukrem a směsí zdobíme pomazánku.

Pohanková pomazánka s višněmi a anýzem

pohanka	250	g
máslo	20	g
smetanový pudink	100g	g
višně		
anýz		

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

Pohanková pomazánka s Brynzou

pohanka	250	g
brynza	100	g
cibule	20	g
olej	20	g
sezamové semínko	20	g
sůl		
pažitka		

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

Kedlubnová pomazánka jáhlová

jáhly (vařené)	250	g
olej	20	g
cibule	20	g
kedlubny	100	g
sladká paprika		
sůl		
kmín (mletý)		
citrónová šťáva		
med	10	g
petrželka	10	g

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.

Pomazánka z ovsa, s česnekovým tofu a cherry rajčaty (olivami)

oves (vařený)	200	g
tofu	100	g
olej	20	g
cherry rajčata	20	g
česnek	2	stroužky
kmín (mletý)		
bazalka		
sůl		

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

Pomazánka zelná s kukuřičnou krupicí

kukuřičná krupice (uvařená)	180	g
kysané zelí	120	g
uzená šunka (vepřové výpečky)	40	g
jablka	60	g
máslo	20	g
med	10	g
pepř		
tymián (čerstvý)		
sůl		

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

Květáková pomazánka bramborová

květák (vařený)	100	g
olej	20	g
kmín (drcený)		
cibule	15	g
vejce	1	ks
brambory (vařené)	100	g
pomazánkové máslo	50	g
oregáno (čerstvé)	10	
sůl		

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme květák, kmín, sůl, opečeme a srazíme vejce. Brambory rozmixujeme s pomazánkovým máslem, nasekaným oregánem a s vychladlou květákovou směsí. Zdobíme natí z mladých cibulek.

Maková pomazánka se švestkami a skořicí

krupicová kaše	100	g
mletý mák	150	g
mléko	50	ml
máslo	30	g
skořice		
med (cukr)	40	g
sušené švestky	30	g

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

brambory	150	g
kuskus	60	g
máslo	20	g
sůl		
švestková povidla		g
mandle	30	

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 a zdobíme s nasucho opraženými mandlemi.

Vločková pomazánka s hruškami a javorovým sirupem (medem)

vločková kaše	280	g
máslo	20	g
hrušky	120	g
javorový sirup (med,,karamel)		
oříšky	20	

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

Vepřová pomazánka se zeleninou

vepřové maso (pečené)	130	g
cibule	10	g
paprika	100	g
rajčata	80	g
česnek	1	stroužek
jáhly (vařené, nebo instantní jáhlové vločky)	50	g
petrželka		

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

Pomazánka z červeného zelí s jablky a ořechy

červené zelí (syrové)	150	g
citrónová šťáva	2	lžíce
cibule	20	g
Vlašské ořechy	30	g
jablka	60	g
zakysaná smetana	120	g
vejce	1	ks
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 vařeným ustrouhaným vajíčkem. Zdobíme sekanými ořechy nebo je promícháme do pomazánky.

Pomazánka z červených fazolí a špenátu

červené fazole (vařené)	200	g
brambory (vařené)	100	g
špenát (čerstvý)	60	g
česnek	5	g
olivový olej	15	g
mléko	60	ml
majoránka (čerstvá)	5	g
máslo	30	g
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

rýže	100	g
mandlové lupínky	50	g
rýžovo kokosový nápoj Provamel (nebo mléko)	300	ml
máslo	205	g
kokos	40	g
rozinky	40	g
banány	120	g
celá skořice, hřebíček, bobkový list		
rýžový sirup		

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

Mrkvová pomazánka s angreštem

mrkev	200	g
cibule	25	g
olej	20	g
vejce	1	ks
čerstvý zázvor		
kuskus (uvařený)	40	g
angrešt	25	g
med	10	g
citrónová šťáva	1	lžíce
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 ustrouhanou mrkev, krátce podusíme a srazíme vejce. Spojíme s kuskusem a marinovanými angrešty.

Žampionová pomazánka se sýrem

žampiony	100	g
kmín(mletý)		
eidam	100	g
olej	15	g
zakysaná smetana	90	g
kapie	20	g
sůl		

Žampiony nakrájíme, okmínujeme a orestujeme na oleji. Vydusíme šťávu a spojíme je s nastrohaným eidamem, zakysanou smetanou a nakrájenými kapiemi. Podle potřeby osolíme.

Brokolicová pomazánka se šunkou (kuřecím masem)

brokolice (uvařená)	120	g
cibule	20	g
olej	15	
muškátový květ		
petrželka	10g	
kuskus	30	g
šunka (kuřecí maso)	25	g
sůl		

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

Avokádová pomazánka

avokádo	1	kus
cibulová nat'	10	g
citrónová šťáva	1	lžíce
Lučina	100	g
sůl		
cherry rajčata	50	g

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