

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPA

INGREDIENCE:

1 MALÁ ČERVENÁ ŘEPA

200 g LUČINY

100 g NASTROUHANÉHO EIDAMU

3 STROUIŽKY ČESNEKU

SŮL

PEPŘ



SYROVOU ŘEPU OLOUPEME NASTROUHÁME, ČESNEK UTŘEME. PŘIDÁME LUČINU, NASTROUHANÝ EIDAM, UTŘENÝ ČESNEK, SŮL, PEPŘ A VŠE ZAMÍCHÁME.

POMAZÁNKA Z LOSOSA

INGREDIENCE:

120 g LOSOSA

1 LUČINA

1 LŽÍCE KYSANÉ SMETANY

CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA

SŮL

PEPŘ



LOSOSA POKAPEME CITRÓNEM Z OBOU STRAN A OSOLÍME. OPEČEME NA MÁSLĚ, PŘIDÁME LUČINU, KYSANOU SMETANU, SŮL, PEPŘ A VŠE ZAMÍCHÁME.

POMAZÁNKA ZE SÝRU COTTAGE

INGREDIENCE:

2 KELÍMKY SÝRU COTTAGE

1 LUČINA

1 LŽÍCE BÍLÉHO JOGURTU

CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA

SŮL

PEPŘ



DO SÝRA COTTAGE LEHCE VMÍCHÁME LUČINU, BÍLÝ JOGURT, SŮL, PEPŘ A PÁR KAPEK CITRÓNOVÉ ŠŤÁVY.