

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

200g rostlinného tuku

200g lučina

2ks avokáda

česnek dle chuti

bylinková sůl (může být i obyčejná) dle potřeby

Postup: vyšlehat do pěny rostlinný tuk se solí a přidat lučinu. Avokádo rozmačkat s česnek a zašlehat do připravené směsi.

CITRÓNOVÁ POMAZÁNKA S RYBOU

500g ryby ve vlastní šťávě (makrela, tuňák)

50g cibule

50g oleje

Sůl

10g zelené petrželky

200g bílého jogurtu

10g citrónové šťávy

Ryby vyjmeme z nálevu a necháme okapat. Drobně nasekáme, přidáme jemně sekanou cibulku, zelenou petrželku, bílý jogurt, sůl a citrónovou šťávu. Vyšleháme do pěny.

TVAROHOVÁ S BAZALKOU

200g máslo

250g tvaroh polotučný

90g gervais

30g bazalky

10g pažitky