

# Chutné pomazánky

## Pomazánka z rybího filé

Suroviny:

300 g rybího filé,

50 g jogurtu

50 g majolky,

100 g mrkve,

200 g celeru,

1 cibule, pažitka nebo křen

Postup přípravy

Nerozmražené filé vložíme do malého množství vody se solí a citronovou šťávou a uvaříme do měkka.

Zvlášť do majolky s jogurtem nastroháme očištěnou mrkev, celer, nadrobno nakrájenou cibuli.

Přidáme nadrobno posekané nebo umleté filé, osolíme a dochutíme pažitkou nebo strouhaným křenem.

Mažeme na plátky veky, nejlépe k čaji.

## Pomazánka z tofu

Suroviny:

tofu, kedluben, mrkev, celer, cibule, pórek, solčanka, (uvařené jáhly)

Postup přípravy

Do zeleninového vývaru dáme vařit bílé tofu, kusy zeleniny (kedlubna, mrkev, celer apod.) a vše ochutíme solčankou. Když je zelenina měkká, tak přidáme na oleji orestovanou cibuli se solí a vše rozmixujeme dohladka. Do hotové pomazánky nadrobno nakrájíme syrový pórek a ještě teplou podáváme. Nejlépe s listem salátu.

## Luštěninová pomazánka

Suroviny:

fazole, čočka červená, cizrna, zelí hlávkové, cibule, česnek, shoyu

Postup přípravy

Osmahneme cibulku, přidáme na nudličky nakrájené bílé zelí, osolíme a podusíme do měkka. Potom směs rozmixujeme a přidáme k ní uvařenou luštěninu - cizrnu, fazole, č.čočku, ochutíme majoránkou, česnekem, hořčicí, sojovkou... co má kdo rád. Rozmixoné.