

Úžasná kvasnicová pomazánka pre zdravie

Potrebuje

- - 3 veľké cibule
- - domáca masť na udusenie cibule do sklovita
- - pol črievka karičky
- - mleté čierne korenie
- - himalájska ružová soľ
- - drtený kmín
- - kurkuma
- - kvasnice 1 ks -kocka
- - petržlenová vňať

Postup

Cibuľku nakrájanú na kocky opražíme na masti do sklovita. Osolíme himalájskou soľou, pridáme trošku drteného kmínu, mletého korenia a nádherne žltej kurkumy. Rozdrobíme kocku kvasníc. Premiešame, vypneme a vytlačíme pol črievka syra Karička. Po spojení týchto úžasných chutí natrieme na čerstvo upečený domáci špaldový kváskový chlieb. Na záver už len vitamínová ozdoba v tvare štvorlístka pre šťastie z petržlenovej vňate a syra Karička. Je to úžasná pomazánka, na ktorú si každý pýta odo mňa recept. Je rýchla, je chutná, je to vitamínová bomba. Je úžasná. Prajem všetkým dobrú chuť.

Tento recept nám posielala: Ľubica z Brestovian

náročnosť: nízka

čas: 15 min.

porcie: 4 porcie