

# Baklažánovo-šošovicová nátierka

## Potrebuje

- - 1 stredne veľký baklažán
- - 80 g Karička črievko lacto minus
- - 100 g červenej šošovice
- - 1 strúčik cesnaku
- - 1 ČL mletej červenej papriky
- - ½ ČL mletej údenej papriky
- - 1 PL olivového oleja
- - 1 ČL citrónovej šťavy
- - mleté čierne korenie
- - nakrájanú petržlenovú vňať
- - nakrájanú pažitku
- - čili vločky
- - soľ

## Postup

1. Červenú šošovicu prepláchneme, zalejeme vodou a varíme od zovretia 5 minút, potom ju precedíme.
2. Baklažán rozrežeme na polovice, potrieme olejom, položíme reznou stranou nadol. Pečieme v rúre na 200 °C približne 30-40 minút, kým nezmäkne.
3. Z upečených baklažánov vydlabeme dužinu, vložíme do mixéra spolu s uvarenou šošovicou, pretlačeným cesnakom, mletou paprikou, olivovým olejom, citrónovou šťavou, **Karičkou črievkom lacto minus**, soľou a korením.
4. Nátierku rozmixujeme do hladka.
5. Dochutíme nakrájanou petržlenovou vňaťou s pažitkou a čili vločkami.

<https://www.youtube.com/watch?v=OzgtNA9NJY>

---

Tento recept nám posielal:

náročnosť:

čas:

porcie: