

Avokádová nátierka

Potrebuje

- - 1 ks zrelé avokádo
- - 2 strúčiky cesnaku
- - štipka soli
- - šťava z 1/2 limetky
- - 1 ks Syrokrém Smotanela 140g
- - chia semiačka
- - ľanové semiačka

Postup

Avokádo si umyjeme, zbavíme šupky a kôstky. Dáme do mištičky spolu so syrokrémom. Dochutíme štipkou soli a prelisovanými strúčikmi cesnaku. Aby sme predišli zhnednutiu nátierky, pridáme do nej šťavu z polovice limetky. Všetko spolu krásne dohľadka pomixujeme. Ja si zvyknem do takto pripravenej nátierky pridávať ešte zo dve štipky chia a ľanových semiačok, ale skvelo chutí aj bez nich.

Tento recept nám posielala: Dana

náročnosť:

čas: 10

porcie: