

Nedeľná nátierka

Potrebuje

- - črievko Karička 100g
- - väčšia mrkva
- - kúsok zeleru
- - predvarený cícer (cca 6-7 čajových lyžičiek)
- - maslo
- - drvená rasca
- - petržlenová vňať

Postup

Na miske s trochou rasce si orestujeme na drobno nakrájanú mrkvu a zeler. Pridáme cícer a zalejeme vodou, ale len trochou a dusíme cca 10 min. kým je zelenina mäkká. Vodu necháme takmer úplne odpariť. Dáme do mixéra a vymixujeme hladkú zmes. Pridáme petržlenovú vňať, Karičku a zmixujeme do hladkej peny. Hotovo. Necháme v chladničke vychladnúť a natierame na chlieb, pečivo. Výborná, na sucho opečenej bagetke. Nakrájať môžete aj redkvičku či inú zeleninku podľa sezóny a chuti.

Tento recept nám posielala: Jana zo Žiliny

náročnosť: nízka

čas: 20 min

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno