



RECEPTY A JÍDLO 30. 09. 2019

Avokádová pomazánka na 10 různých způsobů

Je bohaté na vitamíny B, C, E, H a K a další minerály Obsahuje železo a hořčík, který pomáhá na svalové křeče Patří mezi ovoce s nejnižším...

Chcete obohatit váš jídelníček a dopřát si něco zdravého, ale přesto dobrého? Řešením je avokádová pomazánka. Nutričně vyvážená pochoutka, která zasytí, ale i zachutná. Připravili jsme ji pro vás v 10 různých kombinacích. Která bude ta vaše?

Avokádo je plodem hruškovce přelahného, což je strom, který se nachází zejména v subtropických oblastech. Avokádo se sem dováží a jeho obliba nejen ve světě, ale u nás rok od roku stoupá. Avokádo má máslovou konzistenci, jednoduše se roztírá a dá se kombinovat nasladko i naslano (přestože avokádo je ovoce).

Proč do svého jídelníčku zařadit avokádo?

- Je bohaté na vitamíny B, C, E, H a K a další minerály
- Obsahuje železo a hořčík, který pomáhá na svalové křeče
- Patří mezi ovoce s nejnižším podílem vody a nejvyšším podílem zdravých tuků
- Je vynikajícím zdrojem zdravých tuků, proto se používá i jako [avokádový olej](#)
- Snižuje cholesterol v těle při dlouhodobější konzumaci avokáda
- **Obsahuje vlákninu**, která je nezbytná pro naše zdravé fungování střev
- Ve 100 gramech avokáda se nachází asi 14 % doporučené denní dávky draslíku
- Obsahuje lutein, který je nezbytný pro fungující zrak (lutein je obsažený také v mangoldu)
- Avokádo bychom měli do jídelníčku zařadit zhruba 1x týdně (1 avokádo)
- Avokádo mohou těhotné ženy, sportovci i fitness nadšenci

Jak vydlabat avokádo?

1. Avokádo si podélně rozkrojíte pomocí ostrého nože.
2. Opatrně odstraňte pecku, kterou si můžete zasadit a vypěstovat si vlastní avokádovník.
3. **Jak vypěstovat avokádo** si přečtete v našem článku.
4. Dužinu opatrně vydlabejte pomocí lžice.
5. Pokud potřebujete kostičky nebo plátky avokáda, pomocí nože si avokádo ve slupce nakrájete (aniž byste prořízli slupku).
6. Velkou lžící kousky nebo plátky jednoduše vyjměte.
7. Avokádo tak nemusíte loupat, stačí jen rozkrojit a vyjmout dužinu.



Avokádová pomazánka - recept 10x jinak

Připravili jsme pro vás avokádovou pomazánku v 10 různých kombinacích. Nejlepší je ihned po připravení, ale v lednici vám vydrží i pár dní. Dejte si ale **pozor na černání avokáda na světle**, čemuž můžete částečně zabránit citrónovou šťávou a extra panenským olivovým olejem.

• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S RAJČATY

Suroviny: 2 zralá avokáda, 3 rajčata, ¼ salátové okurky, 2 lžice citrónové šťávy, 2 kávové lžičky olivového oleje, 1 prolisovaný stroužek česneku, čerstvý koriandr, sůl, pepř

Příprava: Avokáda si podélně překrojíme nožem a vyjmeme pecku. Pomocí lžičky si vydlabeme dužinu a vložíme jí do misky. Dužinu rozmačkáme vidličkou, přidáme citrónovou šťávu, olivový olej a dáme stranou. Rajčata si překrojíme a lžičkou z nich vydlabeme semínka, která nebudeme potřebovat. Poté si rajčata nakrájíme na velmi malé kostičky a přidáme k avokádu. Na stejně malé kostičky si nakrájíme také oloupanou okurku. Všem promícháme, osolíme, opepříme a přidáme česnek a čerstvý koriandr. Avokádová pomazánka je nejlepší s pečivem nebo například jako dip k plněným tortillám.

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S VEJCEM

Suroviny: 1 avokádo, 250 g polotučného tvarohu, 3 vejce, 50 g jarní cibulky, 1 lžice citrónové šťávy, 1 lžička hořčice, sůl, pepř

Příprava: Nejprve si uvaříme vejce natvrdo a oloupeme je. Avokádo podélně přepůlíme, opatrně vyjmeme pecku a lžičkou do mísy vydlabeme dužinu. Vezmeme si vidličku a avokádo v misce spolu se žloutky rozmačkáme na kaši. Přidáme polotučný tvaroh, nakrájenou jarní cibulku, citrónovou šťávu, lžičku hořčice, sůl a pepř. Dobře promícháme, a nakonec přidáme bílky, které jsme si nakrájeli na malé kostičky. Avokádová pomazánka s vejcem ji fitness jídlo, které si bez obav mohou dopřát i sportovci.



Pokud milujete pomazánky s vejci, přečtěte si také článek [vajíčková pomazánka 10x jinak](#)

• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S LUČINOU

Suroviny: 2 zralá avokáda, 250 g [domácí lučiny](#), 2 lžičky olivového oleje, 1 stroužek česneku, sůl, pepř

Příprava: Avokáda si podélně rozřízneme a vyjmeme pecku. Lžičkou z avokád vydlabeme dužinu a vložíme do mixéru. Přidáme lučinu, olivový olej, česnek, sůl, pepř a mixujeme do hladkého krému. Avokádovou pomazánku využijete například jako podklad pod [jednohubky](#) nebo [kanapky](#).

• POMAZÁNKA NA AVOKÁDOVÝ TOUST

Suroviny: 1 avokádo, 2 vejce, 2 tousty, citrónová šťáva, 1 lžička olivového oleje, sůl, pepř, černé sezamové semínko

Příprava: Nejprve si připravíme vejce. Na avokádový toust se hodí vejce natvrdo, zastřené vejce i volské oko. Dužinu z avokáda rozmačkáme vidličkou, přidáme sůl, pepř, olivový olej, citrónovou šťávu a důkladně promícháme. Avokádovou pomazánku namažeme na rozpečené tousty (1/2 pomazánky na 1 toust). Na pomazánku položíme vejce a posypeme černým sezamovým semínkem. Podáváme jako snídani, svačinu i večeři.



Přečtěte si, [jak připravit ztracené vejce](#).

• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA FITNESS

Suroviny: 2 avokáda, 200 g Cottage, lžička olivového oleje, 1 lžíce citrónové šťávy 50 g semínek z granátového jablka, sůl, pepř

Příprava: Z avokád si vydlabeme dužinu a vidličkou nebo mačkadlem na brambory rozmačkáme v misce. Přidáme Cottage (bez přebytečného nálevu), olivový olej, citrónovou šťávu, sůl a pepř. Dobře promícháme a ozdobíme granátovým jablkem. Avokádová pomazánka s tímto složením je vhodná pro sportovce i všechny, kteří si hlídají váhu.

• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S TVAROHEM

Suroviny: 1 až 2 zralá avokáda, 250 g tvarohu, 1 jarní cibulka, 1 stroužek česneku, 1 lžice zakysané smetany, citrónová šťáva podle chuti, sůl, pepř

Příprava: Z avokáda si vydlabeme dužinu a v misce smícháme s tvarohem, nakrájenou jarní cibulkou, prolisovaným česnekem, zakysanou smetanou, citrónovou šťávou a solí i pepřem podle chuti. Důkladně promícháme. Avokádová pomazánka nám vydrží v lednici až 3 dny, nejlepší je ale čerstvá.



• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S TUŇÁKEM

Suroviny: 1 velké avokádo, 150 g tuňáku v konzervě, 1 řapíkatý celer, malá červená cibule, hrst vlašských ořechů, 1 lžice citrónové šťávy, sůl, pepř

Příprava: Avokádo si vydlabeme, rozmačkáme a vložíme do mísy. Přidáme tuňáka z konzervy včetně šťávy, nadrobno nakrájený řapíkatý celer a červenou cibulku, nasekané vlašské ořechy, lžici citrónové šťávy, sůl, pepř a dobře promícháme. Podáváme mírně vychlazené.

• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA SE SÝREM FETA

Suroviny: 2 zralá avokáda, 150 sýru feta, malá cibule, citrónová šťáva, sůl, pepř

Příprava: Avokádo si rozmačkáme a přidáme rozdrobený sýr feta. Osolíme, opepříme, ochutíme citrónovou šťávou a najemno nasekanou cibulkou. Promícháme a podáváme s celozrnným chlebem nebo jako náplň v tortillách. Avokádová pomazánka nám v lednici sice nějaký ten den vydrží, ale nejlepší je čerstvě připravená.

• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA - GUACAMOLE

Suroviny: 3-4 zralá avokáda, 3 střední rajčata, 1 menší cibule, 2 chilli papričky, 2 stroužky česneku, 50 g čerstvé natě z koriandru

Příprava: Z avokád si vydlabeme dužinu a vložíme do misky. Přidáme rajčata nakrájená na malé kostičky, nadrobno nakrájený česnek a cibuli. Z chilli papriček si vyjmeme semínka a také nakrájíme nadrobno. Koriandr nasekáme a vše přidáme k avokádu. Promícháme a podáváme vychlazené nejlépe s mexickými kukuřičnými lupínky.



• AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA SE SUŠENÝMI RAJČATY

Suroviny: 2 avokáda, 2 kostky taveného sýra, 4-5 sušená rajčata, sůl, pepř

Příprava: Avokádovou dužinu si rozmačkáme a smícháme s taveným sýrem. Přidáme najemno pokrájená sušená rajčata, osolíme, opepříme a podáváme. Mažeme na topinky, jednohubky nebo tousty.