

Recepty



Mrkvová pomazánka

Ingredience

mrkev: 2 ks
ricotta: 1 ks
máslo: 1 PL
česnek - stroužky: 1 ks
olivový olej
citronová šťáva
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Mrkev nahrubo nastrouháme. Na pánvi rozežřejeme máslo a mrkev na něm orestujeme. Mrkev osolíme a opeříme a přidáme prolisovaný česnek. Celý proces...

Mrkvová pomazánka - recept

Mrkev nahrubo nastrouháme. Na pánvi rozežřejeme máslo a mrkev na něm orestujeme. Mrkev osolíme a opeříme a přidáme prolisovaný česnek. Celý proces tepelné úpravy by neměl přesáhnout 5 minut, aby se mrkev nerozvařila. Nakonec můžeme chuť zvýraznit zakápnutím citronovou šťávou.

Orestovanou mrkev necháme vychladnout a pak do ní přidáme ricottu a promícháme. **Mrkvová pomazánka** se nakonec zakápně olivovým olejem. Pokud nevyhledáváme živočišné produkty, můžeme ricottu nahradit tofu a připravit si tak zcela rostlinnou pomazánku.

Mrkvová pomazánka se podává na oblíbeném pečivu, nejlépe celozrnném.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí