



## Pomazánka z pečeného lilku

Ingredience

menší lilek: **1 ks**  
strouhaný parmezán: **1 PL**  
stroužky česneku: **1 ks**  
vlašské ořechy: **2 PL**  
citronová šťáva: **1 KL**  
petrželka: **2 PL**  
olivový olej  
sůl  
pepř

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

**Lilek rozpůlíme, potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a upečeme při teplotě 200 °C asi 30 - 40 minut doměkka. Necháme vychladnout. Dužinu rozmačkáme vidličkou. Máme-li mladý lilek, můžeme ho rozmačkat i se slupkou. Na pánvi bez oleje opražíme nadrobno nakrájené oříšky a přidáme je k lilku....**

## Pomazánka z pečeného lilku - recept

Lilek rozpůlíme, potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a upečeme při teplotě 200 °C asi 30 -

**40 minut** doměčka. Necháme vychladnout. Dužinu rozmačkáme vidličkou. Máme-li mladý lilek, můžeme ho rozmačkat i se slupkou.

Na pánvi bez oleje opražíme nadrobno nakrájené oříšky a přidáme je k lilku. Dále přimícháme prolisovaný česnek, nadrobno nakrájenou petrželku, citronovou šťávu, parmezán a podle chuti sůl a pepř. Nakonec se **pomazánka z pečeného lilku** zakápně olivovým olejem a nechá vychladit.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí