



10 nejlepších POMAZÁNEK

#podleGrusovky



nejen **Paleo Snadno**
od **Lucky Grusové** #podlegrusovky

RECEPTY

Hermelínová pomazánka	<u>4</u>
Topinková hermelínová pomazánka	<u>6</u>
Česneková pomazánka	<u>8</u>
Tuňáková pomazánka	<u>10</u>
Tuňáková paštika	<u>12</u>
Pikantní rybičková pomazánka	<u>14</u>
Jarní vajíčková pomazánka	<u>16</u>
Ředkvičková pomazánka	<u>18</u>
Pomazánka z uzené makrely	<u>20</u>
Vajíčková pomazánka s hráškem	<u>22</u>



HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA

PŘÍPRAVA
10 MINMNOŽSTVÍ
6 PORCÍENERGIE
370 kcal / 1540 kJMAKROŽIVINY
2 g S | 34 g T | 14 g B

SUROVINY

- hermelín 240 g
- dušená vepřová šunka 100 g
- vejce natvrdo 2 ks
- cibule 80 g
- majonéza 140 g
- smetanový krémový sýr 60 g
- sůl a pepř

Hermelín, šunku a vejce natvrdo nakrájejte na drobné kostičky, případně nastrouhejte nahrubo.

Smíchejte je s drobně nakrájenou cibulí, majonézou a smetanovým sýrem.

Směs podle chuti osolte a opepřete.

Pomazánku podávejte na oblíbeném pečivu (například jogurtovém <https://paleosnadno.cz/recept/jogurtove-pecivo/>), případně s ní naplňte kousky nakrájené papriky, půlky vydlabaných rajčat nebo vaječných bílků z vajec uvařených natvrdo.

Místo hermelínu lze použít i jiné podobné druhy plísňových sýrů.



Majonézu si můžete připravit vlastní. Podrobný recept najdete u mě na stránkách <https://paleosnadno.cz/recept/domaci-majoneza/>

Smetanový krémový sýr je čerstvý sýr ze smetany, například Philadelphia či Goldessa.



TOPINKOVÁ HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA



PŘÍPRAVA
10 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
310 kcal / 1320 kJ



MAKROŽIVINY
3 g S | 28 g T | 13 g B

SUROVINY

- | | |
|------------------------------------|-------|
| • hermelín | 240 g |
| • rajčatový protlak | 20 g |
| • majonéza | 60 g |
| • cibule | 60 g |
| • stroužek česneku | 3 ks |
| • nakládané feferonky | 10 g |
| • sladká paprika | 5 g |
| • chilli vložky nebo chilli koření | |
| • sůl a pepř | |

Hermelín nakrájejte na malé kostičky (hlavně jeho okraje) nebo nastrouhejte nahrubo.

Smíchejte ho s protlakem, majonézou, drobně nakrájenou cibulí, rozdrčeným česnekem a nasekanými feferonkami.

Směs ochutťte sladkou paprikou, podle chuti chilli vložkami nebo kořením, solí a pepřem. Můžete přidat i pár kapek láku z feferonek.

Pomazánku můžete hned podávat, ale nejlépe chutná alespoň pár hodin uleželá v lednici.

Lze ji namazat na různé druhy oblíbeného pečiva, například na semínkový chléb, lněné tousty nebo sezamové krekry. Zajímavou variantou jsou i plátky jogurtového pečiva, které jste jemně potřeli olivovým olejem a prudce dokřúpava rozpekli v troubě.

- Semínkový chléb <https://paleosnadno.cz/recept/seminkovy-chleb/>
- Lněné tousty <https://paleosnadno.cz/recept/lnene-tousty/>
- Sezamové krekry <https://paleosnadno.cz/recept/sezamove-krekry/>
- Jogurtové pečivo <https://paleosnadno.cz/recept/jogurtove-pecivo/>





ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA



PŘÍPRAVA
15 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
340 kcal / 1440 kJ



MAKROŽIVINY
4 g S | 33 g T | 9 g B

SUROVINY

- vejce 1 ks
- smetanový krémový sýr 250 g
- majonéza 60 g
- strouhaný polotvrdý sýr 60 g
- stroužek česneku 4 ks
- sůl a pepř

Uvařte vejce natvrdo, oloupejte a nechte vychladnout.

Nastrouhejte ho najemno a smíchejte s krémovým sýrem, majonézou, nastrouhaným sýrem a rozdrceným česnekem.

Podle chuti osolte a opepřete.

Podávejte s kousky oblíbeného pečiva nebo nakrájenou čerstvou zeleninou (mrkev, paprika, okurka, kedlubna, ředkev, řapíkatý celer atd.).



TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA



PŘÍPRAVA
10 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
270 kcal / 1140 kJ



MAKROŽIVINY
3 g S | 21 g T | 16 g B

SUROVINY

- vejce natvrdo 2 ks
- kornišonky (cornichons) 50 g
- cibule 60 g
- tuňák ve vlastní šťávě (slitý) 120 g
- smetanový krémový sýr 50 g
- majonéza 50 g
- citrónová šťáva 5 ml
- sůl a pepř

Vejce, kornišonky a cibuli nakrájejte na drobné kostičky.

Smíchejte je se slitým a mírně vymačkaným tuňákem, smetanovým sýrem a majonézou.

Ochuťte šťávou z citrónu, solí a pepřem.

Podávejte vychlazené, namazané na kousky zeleniny nebo na plátky oblíbeného pečiva (skvěle se budou hodit například Iněné tousty).



Kornišonky (cornichons) jsou malinké okurky naložené ve slanokyselém nálevu. Použít můžete i okurky sterilované nebo kvašené.



TUŇÁKOVÁ PAŠTIKA



PŘÍPRAVA
4 HODINY



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
250 kcal / 1030 kJ



MAKROŽIVINY
1 g S | 20 g T | 15 g B

SUROVINY

- máslo 60 g
- tuňák ve vlastní šťávě (slitý) 200 g
- smetanový krémový sýr 120 g
- nakládané kapary 10 g
- sůl a pepř

Nechte nejdříve povolit máslo v pokojové teplotě.

Až změkne, rozmixujte ho dohladka s tuňákem (z něj přes sítko dobře vymačkejte všechnu přebytečnou tekutinu), smetanovým sýrem a kapary.

Vznikne jemná pěna, kterou hned můžete použít jako pomazánku.

Po vychlazení směs díky máslu ztuhne a konzistencí připomíná paštiku.

Tuňákovou paštikou můžete naplnit na kousky nakrájenou papriku nebo ji namazat na kolečka okurky či ředkve.

Samozřejmě ji lze použít i na nějaké vhodné pečivo - na fotce namazaná na plátky jogurtového chleba, které je jemně potřené olivovým olejem a dokřupava rozpečené v troubě.



I když kapary mají hodně specifickou chuť a ne každý je má rád, v malém množství dokáží krásně zvýraznit chuť pomazánek a také třeba domácí tatarské omáčky. Proto je doporučuji nevynechávat.



PIKANTNÍ RYBIČKOVÁ POMAZÁNKA



PŘÍPRAVA
15 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
200 kcal / 840 kJ



MAKROŽIVINY
5 g S | 14 g T | 13 g B

SUROVINY

- konzervované sardinky (slité) 80 g
- rajčatový protlak 25 g
- smetanový krémový sýr 80 g
- cibule 25 g
- kornišonky (cornichons) 25 g
- nakládané kapary (volitelně) 5 g
- chilli paprička, vločky nebo koření
- sůl a pepř

Sardinky nechte okapat a zbavte případných výrazných kůstek.

Dohladka je rozmačkejte nebo rozmixujte s protlakem a smetanovým sýrem.

Vmíchejte drobounce nakrájenou cibuli, kornišonky, kapary (volitelně), chilli (podle chuti), sůl a pepř.

Připravenou pomazánku podávejte na oblíbeném pečivu či namazanou na kousky zeleniny (skvělá bude třeba paprika), nebo s ní naplňte půlky vydlabaných rajčat.



JARNÍ VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA



PŘÍPRAVA
15 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
350 kcal / 1480 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 28 g T | 14 g B

SUROVINY

- vejce 5 ks
- majonéza 60 g
- pažitka 15 g
- baby špenát 10 g
- sůl a pepř

Uvařte vejce natvrdo, zchladte a oloupejte.

Pažitku nakrájejte nadrobno a 2/3 rozmixujte dohladka s majonézou.

Do směsi následně zapracujte i uvařené žloutky.

Ochucenou majonézu se žloutky smíchejte s nakrájenými bílky, zbytkem nasekané pažitky a drobounce nakrájeným špenátem.

Pomazánku ochuťte solí a pepřem.



ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA



PŘÍPRAVA
10 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
290 kcal / 1200 kJ



MAKROŽIVINY
4 g S | 25 g T | 10 g B

SUROVINY

- ředkvičky 150 g
- smetanový krémový sýr 150 g
- modrý sýr (niva, rokfór aj.) 50 g
- stroužek česneku 1 ks
- sůl a pepř

Očištěné ředkvičky nastrouhejte najemno a mírně vymačkejte od přebytečné tekutiny.

Smíchejte je se smetanovým sýrem, rozdrobeným modrým sýrem a rozdrceným česnekem.

Ochuťte solí a pepřem.

Pomazánku podávejte vychlazenou, s kousky čerstvé zeleniny (skvělý je třeba řapíkatý celer, pokud máte rádi) nebo plátky oblíbeného pečiva (třeba jogurtovým či semínkovým chlebem).



POMAZÁNKA Z UZENÉ MAKRELY



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
210 kcal / 870 kJ



MAKROŽIVINY
3 g S | 17 g T | 11 g B

SUROVINY

- vejce 2 ks
- červená cibule 50 g
- citrónová šťáva 15 ml
- ředkvičky 50 g
- uzená makrela 120 g
- smetanový krémový sýr 100 g
- tučná zakysaná smetana 50 g
- sůl a pepř

Uvařte vejce natvrdo, oloupejte a nechte vychladnout.

Cibuli nakrájejte na drobounké kostičky, nasype do hrnečku a pokapejte šťávou z citrónu. Promíchejte a nechte pár minut odležet.

Ředkvičky nastrouhejte nahrubo a vymačkejte od přebytečné tekutiny.

Makrelu zbavte kůže a kostí.

Rozmačkejte ji s vyloupanými uvařenými žloutky, smetanovým sýrem a zakysanou smetanou.

Vmíchejte odleželou cibuli, vymačkané ředkvičky a nahrubo nastrouhané bílky.

Podle chuti osolte a opepřete.

Pomazánka nejlépe chutná vychlazená, lze ji ale podávat ihned.

Můžete ji namazat na oblíbené pečivo či krekry nebo doplnit kousky čerstvé zeleniny pro nabírání (například kedlubna, paprika, okurka, ředkev aj.).



VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA S HRÁŠKEM



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
360 kcal / 1500 kJ



MAKROŽIVINY
3 g S | 33 g T | 12 g B

SUROVINY

- vejce 6 ks
- čerstvý nebo mražený hrášek 100 g
- majonéza 120 g
- dijonská hořčice 12 g
- sůl a pepř

Připravte vejce natvrdo - s pevným, ale nepřevařeným žloutkem (cca 12 minut jemného varu po vložení do vroucí vody).

Uvařená vejce zchladte v ledové vodě a oloupejte.

Hrášek (ať už čerstvý nebo mražený hrášek) vhodte do vroucí výrazně osolené vody a vařte cca 3 minuty do změknutí.

Pak hned hrášek slijte, dlouze propláchněte ledovou vodou a osušte.

Dohladka rozmixujte vychladnuté žloutky z uvařených vajec, hrášek a majonézu .

Vmíchejte nadrobno nakrájené či nastrouhané bílky.

Směs dochutěte dijonskou hořčicí, solí a pepřem.

Dejte vychladit do lednice a pak podávejte doplněné oblíbeným pečivem (například jogurtovým pečivem, semínkovým chlebem či sezamovými kreky) nebo čerstvou zeleninou pro nabírání.

Pro nadýchanou konzistenci je důležité, aby žloutky byly kompletně provařené a také vychladnuté, než je spojíte s majonézou.

Některé druhy mraženého hrášku jsou předvařené v páře, proto jim bude stačit krátké prohřátí ve vroucí době. Uvařený hrášek by ve všech případech měl mít příjemně měkkou strukturu, aby ho bylo možné dobře rozmixovat dohladka.

Nepoužívejte hrášek konzervovaný. Nemá tak příjemnou svěží chuť jako čerstvý či mražený.

Jako pohoštění můžete připravit plněná vejce. Uvařené rozkrojené bílky naplňte hráškovo-žloutkovou směsí a posypte bylinkami. Skvěle se bude hodit třeba pažitka nebo máta.



Chutnalo vám? Stejně si zamilujete i recepty z mé **Voňavé kuchařky**, kde najdete spoustu inspirace na chutné vaření z čerstvé zeleniny, masa a vajec, vše bez lepku, polotovarů a přidaného cukru.

Voňavá
KUCHAŘKA
#podlegrusovky

Lucie Grusová



<https://paleosnadno.cz/vonava-kucharka/>



Další hromadu inspirace pro zdravé vaření najdete v mé **Svěží kuchařce**, která je pokračováním úspěšné "Voňavky".

Získejte obě knihy v cenově výhodném setu!

Svěží KUCHAŘKA

#podlegrusovky

Lucie Grusová



<https://paleosnadno.cz/svezi-kucharka/>



Chcete mít několik stovek receptů stále při ruce?
Snadno v nich hledat a filtrovat? Nainstalujte si
moji mobilní **aplikaci PaleoSnadno** z Google
Obchod Play nebo Apple App Store.



<https://aplikace.paleosnadno.cz/>

