Dětem a jejich rodičům,

posíláme ze školní kuchyně další recept na chutnou svačinku nebo večeři pro celou rodinu. Je vydatná a rychlá a věříme, že překvapí svou chutí a její příprava bude Vás a vaše děti bavit, a že si na společně připravené svačince pochutnáte.

Cizrnová pomazánka
na krajíci tmavého chlebíku mazaná

Budeme potřebovat:

400g uvařené cizrny
2 cibulky
2 mrkvičky
mořská sůl
římský kmín
slunečnicový olej

petrželka, pórek nebo polníček na ozdobení

A můžeme se pustit do přípravy!

Cizrnu propláchneme a namočíme do vody, nejlépe přes noc.
Poté uvaříme doměkka. Osolíme jí až na závěr vaření. Slijeme a necháme trošku vychladnout. Cibulky a mrkvičky očistíme. Cibulku nakrájíme najemno a orestujeme na oleji. Mrkvičku nakrájíme na kolečka nebo kostičky a uvaříme ve vodě.
Uvařenou cizrnu, mrkev a orestovanou cibulku rozmichujeme ve vyšší misce tyčovým mixérem nebo robotem. Podle potřeby přidáme olej a dochutíme kmínem a solí.
Připravenou pomazánku mažeme na krajíce tmavého chlebíku a zdobíme čerstvou petrželkou, pórkem nebo polníčkem. Baštíme nejlépe s nakrájenou zeleninou – rajčátkem, kedlubnou nebo ředkvičkou.