

# NÁTIERKOVÝ BAZÁR

## Nátierka z červenej repy pre tvorbu červených krviniek

**Potrebujeme:** červenú repu; tvaroh; soľ; čierne korenie; balkánsky syr; citrón; vlašské orechy; olivový olej; tymián.



**Postup:** Uvarenú červenú repu nastrúhajte. Pridajte tvaroh, soľ, čierne korenie, pokvapkajte citrónovou šťavou a dobre premiešajte.

Opečte si celozrnných chlieb, pokvapkajte ho olivovým olejom. Natrite naň nátierku z červenej repy, posypte vlašskými orechmi, rozdrobeným balkánskym syrom a tymiánom. Túto skvelú desiatu si zamilujete!

Dobrá chuť! :-)

## Nátierka avokádová s hráškom

**Potrebujeme:** 1 avokádo, 2 malé hrste hrášku, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica RAMA, citrónovú šťavu, soľ, mleté čierne korenie



**Postup:** Mrazený hrášok uvaríme, alebo použijeme hrášok z konzervy.

Avokádo prekrojíme, dužinu lyžicou vydlabeme, pridáme RAMU a spolu s hráškom rozmixujeme. Časť hrášku pridáme na koniec a necháme som ho nerozmixovaný. Pridáme pretlačený cesnak, mleté čierne korenie a dochutíme citrónovou šťavou, tá súčasne zabráni tomu aby avokádo zhnedlo.

Podávame s bagetou alebo chlebom, môžeme posypať semiačkami, bylinkami.

Dobrá chuť! :-)