

Lilková pomazánka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

1101 kalorií , **103 g** cukrů , **101 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/lilkova-pomazanka>

Příprava

Lilky si připravíme nejlépe den předem. Propíchneme je vidličkou a pečeme hodinu na 200 °C doměkka. Po vychlazení je rozpůlíme a dužinu vydlabeme lžící. A přes noc (nebo aspoň na hodinu) necháme dužinu na cedníku odkapávat. Zbavíme se tak přebytečné šťávy. Příprava na druhý den je už velmi rychlá. Lilek a cibuli nakrájíme najemno, smícháme je s žervé, utřeným česnekem, zastříkeneme olejem a balsamicem a osolíme a opeříme podle chuti. Podáváme k opečenému chlebu posypané nasucho opečeným piniovými oříšky.

Tip k receptu

Můžeme přidat také nasekané olivy či sušená rajčata. Pomazánka je nejlepší odleželá - na druhý den je prostě úžasná!



Ingredience

- 2 lilky
- 2 lžíce aceta balsamica
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 cibule
- 1 balení žervé
- 150 g piniových ořechů
- 3 stroužky česneku
- 10 kapek olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Pomazánka