Pohanková pomazánka

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: **1**

571 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/pohankova-pomazanka

Příprava

Pohanku nasypeme do vařící vody, přiklopíme a necháme 20 minut pod pokličkou změknout. Pak ji scedíme, dáme do mixéru, přidáme stroužky česneku, cibuli a začneme mixovat. Během mixování přidáváme olej, až se utvoří nadýchaná hladká pasta. Nakonec krátce přimixujeme kyselou okurku, nakrájenou na kousky.

Pomazánku dochutíme solí a pepřem a mažeme na pečivo. Podáváme s plátky rajčat a proužky nakrájené bazalky.

Ingredience

- 1 šálek pohankové lámanky
- 1 střední kyselá okurka
- špetka soli
- špetka pepře
- 1/4 cibule
- 2-3 stroužky česneku
- 4-5 lžic olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Pomazánka