**POMAZÁNKA ZE SÓJOVÝCH BOBŮ (VITAMÍNOVÁ)**

100 g sojové boby (plechovka)

1 ks pomazánkové máslo

Sójové boby rozmixujeme, přidáme pomazánkové máslo, namažeme na pečivo a dozdobíme čerstvou zeleninou např. červenou kápií.



**POMAZÁNKA TVAROHOVÁ S KÁPIÍ**

250 g tvarohu

100 g měkký sýr

3 ks kápie

Kápii nastrouháme nahrubo, vyšleháme tvaroh se sýrem a vmícháme kápii. Dochutíme špetkou soli.



**POMAZÁNKA DĚDEČKA HŘÍBEČKA**

250 g čerstvé žampióny

150 g pomazánkové máslo

1 cibule

špetka kari

máslo na orestování

Cibuli nakrájíme nadrobno, orestujeme na másle, přidáme najemno nastrouhané žampióny a dusíme doměkka, tak dlouho, dokud se nevypaří všechna voda z hříbků. Přidáme špetku kari a do vychladlé směsi vmícháme pomazánkové máslo. Můžeme dochutit špetkou soli a dozdobit pažitkou.



**ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA**

200 g mraženého špenátu

1 cibule

2 vejce

200 g pomazánkového másla

olej

česnek

Orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme rozmražený špenát a asi 10 minut dusíme, poté přidáme vejce. Do vychladlé směsi zašleháme pomazánkové máslo, česnek a dochutíme špetkou soli.



**POMAZÁNKA Z ČERNÉ ČOČKY (BELUGA)**

100 g pomazánkového másla

60 g černé čočky Beluga

stroužek česneku

Čočku uvaříme doměkka a necháme vychladnout. Poté přidáme pomazánkové máslo, dochutíme česnekem a solí. Dozdobíme cherry rajčátky nebo salátovou okurkou.







**OCHUTNÁVKA Z NAŠÍ KUCHYNĚ**