

LEŠNIKOV NAMAZ

Domač lešnikov namaz je neke vrste zamenjava za industrijsko pripravljen čokoladni namaz. V vrtcu smo do sedaj uporabljali Viki kremo ali pa čokoladni namaz, od doma pa najbrž poznate Nutello.

Tekstura domačega namaza ne bo tako gladka in videz ne bo tako sijoč kot smo vajeni pri industrijskih namazih, kjer za mletje sestavin v pasto uporabljajo posebne mline.

Namaz ne vsebuje dodatkov (aditivov) in je sveže pripravljen.

Sestavine za 4 osebe:

- 30 g cvetličnega medu
- 30 g surovega masla
- 30 g mletih praženih lešnikov
- 8 g kakava v prahu
- ščep cimeta

Priprava:

Maslo naj bo mehko, dodajte ostale sestavine in dobro premešajte.

SKUTIN NAMAZ Z AVOKADOM

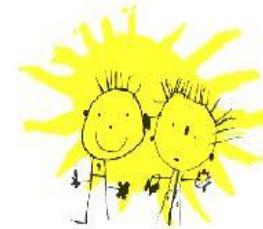
Sestavine za 4 osebe:

- 40 g avokada
- 120 g skute
- 16 g kisla smetana
- 40 ml sladke smetane
- sok ene limone
- sol

Priprava:

V mešalni posodi zdrobimo avokado, dodamo skuto, kislo in sladko smetano. Med mešanjem postopoma dodajamo sok limone in solimo.

*vrtcu
šestvid*



RECEPTI DOMAČIH NAMAZOV

MESNO ZELENJAVNI NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

- 60 g posebne piščančje salame
- 80 g korenja
- 120 g kislih kumaric
- 1 kuhanilo jajce
- 34 g majoneze
- gorčica, sol

Priprava:

Posebno piščančjo salamo, oprano in očiščeno korenje, kisle kumarice in trdo kuhanilo jajce nasekljamo v univerzalnem stroju. Dodamo majonezo, gorčico, sol in dobro ročno premešamo.

PIŠČANČJA PAŠTETA

Sestavine za 4 osebe:

- 60 g pečenega piščančjega mesa
- 8 g majoneze
- 8 ml oljčnega olja
- 1- 2 kisli kumarici
- mala žlička kaper

Priprava:

Piščanče meso nasolimo, spečemo in ohladimo. Kumarici grobo sesekljamo. V mešalni posodi zmeljemo meso, kisli kumarici in kapre ob dodatku olja in majoneze. Hranimo v hladilniku.

RIBJI NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

- 70 g tune
- 30 g sardine
- 8 g majoneze
- česen
- peteršilj

Priprava:

V mešalno posodo naribamo sestavine in jih dobro premešamo.

NAMAZ S SKUTO IN BUČNIMI SEMENI

Sestavine za 4 osebe:

- 120 g skute
- 16 g kisle smetane
- 40 ml sladke smetane
- 8 g bučnih semen
- malo bučnega olja
- sol

Priprava:

V mešalni posodi zdrobimo bučna semena, dodamo skuto, kislo in sladko smetano. Med mešanjem postopoma dodajamo bučno olje in solimo.

ČIČERIKIN NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

- 24 g suhe čičerike
- 7 g tahini paste (sezam in olivno olje)
- česen
- limona
- sol
- oljčno olje po potrebi

Priprava:

Čičeriko operemo, čez noč namočimo v hladni vodi. Splaknemo z mrzlo vodo in kuhamo 30-60 minut (do mehkega). V mešalniku zmešamo kuhanou ohlajeno čičeriko, maslo, čebulo, sol ter olivno olje do primerne mazavosti.