

Celodenní menu 10.10.2017 inspirované podzimním tvořením.

Úterý	10.10.2017
přesnídávka	Pomazánka bramborová s tvarohem , žitný chléb se slunečnicí , proužky paprik , bílá káva
polévka	Celerová
oběd	Selské bramborové špecle se zelím a šunkou , mošt jablko-hruška
svačina	Pomazánka karotková , veka , hruška , čaj zahradní

Vybrané recepty pro dnešní podzimní den

Bramborová pomazánka s tvarohem

150 g uvařených oloupaných brambor
250 g měkkého tvarohu
50 g másla
90 g cibule
1 lžíce hořčice
2 stroužky česneku
sůl
na ozdobu mrkev, petrželová nať , ořechy vlašské apod.

Oloupané a odvážené brambory nastrouháme na jemno a dáme do vyšší nádoby.
Přidáme tvaroh a máslo a vyšleháme pomazánku.
Dokončíme přidáním cibule , hořčice , česneku a soli.
Mažeme na pečivo a dozdobíme připravenou zeleninou.

Pomazánka karotková

2 velké mrkve
1 velké jablko
pomazánkové máslo
malá cibule
sůl

Mrkev a jablko na jemno postrouháme a vymačkáme.
Vyšleháme s pomazánkovým máslem a špetkou soli.
Dochutíme na jemno nakrájenou cibulí.
Mažeme na pečivo.

