

Brokolicová pomazánka

Kategorie: Pomazánky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Slunečnice

Suroviny

petrželová nat'
1 velký vařený brambor
1 čerstvá zelená paprika
3 stroužky česneku
11 menší brokolice
saturejka
1 malá cibule
80 g rajského protlaku
sůl
50 g sluneč. oleje

Postup

Očistěnou brokolici a zelenou papriku nakrájíme na drobné kousky. Na polovině oleje zpěníme cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek, nakrájenou zeleninu, rajský protlak a satirejku a společně krátce osmahneme. Mírně podlijeme horkou vodou a dusíme. Je-li zelenina měkká, vydusíme bez pokličky téměř všechnu tekutinu, ochutíme solí a prochlazené spolu s bramborem pomeleme na masovém strojku nebo dobře rozmačkáme vidličkou. Pomazánku mažeme plátky celozrnného chleba a zdobíme sekanou petrželovou natí. Můžeme také zapéci jako toasty sypané sýrem.