

# 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 nasypane do vařící vody, přiklopíme a necháme 20 minut pod pokličkou změkhnout. 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 nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Pomazánka

