

# Zavařená lilková pomazánka



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

212 kalorií , 4 g cukrů , 14 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/zavarena-lilkova-pomazanka>

## Příprava

Lilky omyjeme, propíchneme vidličkou a vložíme do předehřáté trouby, kde je pečeme asi 20 minut. Během pečení několikrát obrátíme. Necháme vychladnout. Mezitím spaříme rajčata, oloupeme je a nakrájíme na kostičky. Vychladlé lilky oloupeme a vybereme z nich semínka (pokud je mají). Dužinu spolu s rajčaty vložíme do mixéru a rozmixujeme. Ochutíme olejem a česnekem. Vkládáme do předem vypařených sklenic (podle velikosti nám budou stačit 2-4), zavíčkujeme a sterilujeme 20 minut při 85° C.



### Tip k receptu

Můžeme mazat na čerstvé pečivo nebo i na topinky.

## Ingredience

- ✓ 200 g lilku
- ✓ 2 velká masitá rajčata
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zavařeniny, Klasika, Labužník, Pomazánka