

Jáhlová pomazánka s listovým špenátem, sýrem Čedar a medvědí česnekem

Suroviny

100 g jáhel

100 g listového špenátu

250 g Lučiny nebo tvarohu

200 g Čedaru

Bylinka na dochucení



Postup

Nejprve si v sítku propláchneme a následně spaříme jáhly. Ten samý postup provedeme i s listovým špenátem, který je ještě potřeba následně tyčovým mixérem rozmělnit na kaši.

Než nám tyto dvě suroviny zcela vychladnou, připravíme si Lučinu nebo tvaroh, do kterého pro lepší chuť nastrouháme Čedar.

Všechny výše uvedené ingredience smícháme.

Pomazánku díky nastrouhanému Čedaru nemusíme solit, dochutíme ji ještě jakoukoliv bylinkou (např. medvědí česnekem). Podáváme ji nejlépe na celozrnném pečivu, dozdobeném zeleninou.

Přejeme Vám dobrou chuť!