



# 7 ZDRAVÝCH NÁTIEROK BEZ MASLA

[www.KVASKOVANIE.sk](http://www.KVASKOVANIE.sk)

**BONUSOVÉ RECEPTY**

**ku knihe Vianočné Kváskovanie – Chuť Vianoc**



# 1. NÁTIERKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

(vegan, bez laktózy)



Jej chuť je smotanovo lahodná a je dosť sýta. Varí sa, no jej príprava je inak veľmi jednoduchá. Šalotku v nej vôbec necítiť. Na oko vyzerá ako farebná exotika, no pritom je z jednoduchých a dostupných zdravých surovín.

## Potrebuje:

100 g červenej šošovice (3 hrste)

1 mrkvu (cca 100g)

1/2 šalotky

2 PL olivového oleja

Sol'

1 ČL kurkumy

+ na vylepšenie chuti 1 ČL senovky

## Postup:

Šalotku nakrájame nadrobno, mrkvu očistíme a nahrubo nastrúhame.

Na 1 PL oleja chvíľočku osmahneme šalotku, len aby zmäkla. Pridáme mrkvu, chvíľu orestujeme, posypeme kurkumou a senovkou. Pridáme šošovicu.

Zmes premiešame a zalejeme vodou, aby bolo všetko ponorené. Stíšime plameň a za občasného miešania uvaríme domäkka s tým, že voda musí byť odparená. Varíme odokryté a vodu priebežne dopĺňame.

Rozmixujeme dohľadka mixérom s 1 PL lyžicou oleja, dochutíme podľa potreby a podávame. Chutí teplá aj studená. Jej krásna sýtooranžová farba vás poteší a povzbudí. Je vynikajúca s kváskovým chlebom.

## 2. TRESKA BEZ ÉČOK



Úžasná, jednoduchá, doma urobená. Bez zvýrazňovačov chutí a stabilizátorov, a pritom chuť detailne rovnaká než u tej z obchodu. Návštevy u vás doma sa vás iste spýtajú, že kde ste takú fajnovú tresku kúpili.

### **Potrebujeme (pre 3-4 porcie):**

1 filet čerstvej tresky (váhou asi 300 – 400 g)

1 mrkvu

2 väčšie kyslé uhorky (zavárané)

1 stredne veľkú cibuľu

1 kelímok kyslej smotany

1 – 2 PL plnotučnej horčice

2 bobkové listy

ocot podľa chuti

vodu z uhoriek

soľ podľa chuti

2 – 3 ks nového čierneho korenia

### **Postup:**

Do vyššieho hrnca si napustíme vodu. Dáme do nej variť mrkvu s bobkovým listom, trochou soli a korením domäkka. Ako sa mrkva varí, skontrolujeme si tresku, či v nej nájdeme ešte nejaké kosti. Keď je mrkva mäkká, pridáme k nej filet a pár minút ešte varíme, len čo sa ryba uvarí.

Vodu z hrnca zlejeme, filet s mrkvou necháme chvíľu ochladiť. Odstránime korenie a bobkový list.

Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno. Uhorku tiež nakrájame. Uľahčíme tak mixéru prácu a odvedie potom lepšiu prácu.

Do misky dáme uvarenú tresku s mrkvou, pridáme pripravenú cibuľu s uhorkou, pridáme kyslú smotanu s 1 PL horčice a rozmixujeme tyčovým mixérom.

Premiešame lyžicou a teraz dôležité: ochutnať. Podľa našej chuti po lyžiciach pridávame ocot, soľ, horčicu. Pre správny šmrnc vlejeme do zmesi trošku uhorkovej vody.

Všetko premiešame. Keď máme našu požadovanú slanosť a kyslosť, misku prekryjeme a dáme do chladničky, aby sa chute krásne spojili.

Vyskúšajte s domácimi kváskovými rožkami alebo bagetou.

### 3. CVIKLOVÁ NÁTIERKA



Nátierku robievame často do vysielania Telerána TV Markíza. Pritiahne oči svojou sýtoružovou krásnou farbou a kto ju ochutnal, bol príjemne prekvapený. A keď nedáte do nej chren, tak je vhodná aj pre deti.

#### **Potrebujeme:**

1 menšiu cviku (cca 100g)

1 Lučinu (120g balenie)

strúhaný ochutený chren podľa chuti

štipka soli

+ na vylepšenie 1 ČL senovky

#### **Postup:**

Cviklu uvaríme vo vode domäkka. Necháme úplne vychladnúť. Ošúpeme, nastrúhame na jemnom strúhadle, pridáme lučinu a chren. Dochutíme v prípade potreby soľou.

## 4. FALOŠNÁ TRESKA / TVAROHOVÁ NÁTIERKA



Luxusná chuť spomienok u vás doma. Chutí sviežo, mierne kyslo, naozaj ako napodobenina tresky. Vynikajúca je napríklad aj na Silvester alebo iný sviatok. Stačí ju natrieť na chlebičky a ozdobiť. Vyskúšajte a dajte vedieť.

### Potrebujeme:

- 1 hrudkovitý tvaroh
- 2 natvrdo uvarené vajíčka
- 2 zavárané kyslé uhorky
- 1 mrkva (cca 80g)
- 2 – 3 PL kyslej smotany
- 1 ČL horčice
- soľ
- + na vylepšenie 1 ČL mletej senovky

### Postup:

Vajíčka ošúpeme a nastrúhame na hrubom strúhadle aj s uhorkami. Mrkvu očistíme a nastrúhame tiež najemno.

Pridáme tvaroh, smotanu, horčicu a premiešame. Podľa potreby dochutíme soľou.

Najlepšie chutí, keď ju necháme v chladničke odležať, aby sa navzájom prepojili chute. Medzičasom môžete k nej upiecť napríklad domáci kváskový chlieb.

## 5. CÍCEROVÁ NÁTIERKA SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI

(vegan, bez laktózy)



Kto tvrdí, že nemá rád cícer a sušené paradajky, tak ešte neochutnal túto nátierku. Je krásnej lososovej farby a chutí naozaj vynikajúco.

A čo je jej veľkou výhodou: je spravená extrémne rýchlo!

### **Potrebujeme:**

- 1 plechovku cíceru (300g uvareného cíceru)
- 5 – 6 sušených paradajok v oleji
- 1 PL olivového oleja
- 1 – 2 pretlačené strúčiky cesnaku (nemusia byť)
- štipku soli
- + na vylepšenie 1 ČL senovky

### **Postup:**

Suroviny dáme do misky a rozmixujeme dohľadka tyčovým mixérom.

To je celé :-)

Už len natrieme na domáce rožky, či bagety, či natrieme na nakrájané jednohubky.

## 6. AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA

(vegan, bez laktózy)



Základom dobrého výsledku tejto nátierky je mať mäkké, zrelé avokádo. Najlepšie, aby bolo odrody haas. Dôležité je, aby išlo vidličkou popučiť.

Jej príprava je úplne jednoduchá, takže sa vám bude páčiť. Vďaka avokádu je táto nátierka plná zdravých tukov, vitamínov a vlákniny.

### Potrebuje:

1 zrelé avokádo

soľ

čerstvé oregáno

+ na vylepšenie môžete pridať trochu lučiny a citrónovej šťavy

### Postup:

Avokádo rozrežeme nožikom dookola. Protichodným pohybom rúk- jedna ruka dopredu a druhá dozadu- avokádo otvoríme a miernym stlačením avokáda vyberieme kôstku.

Lyžicou vyškrabneme avokádo do misky a popučíme vidličkou. Osolíme, pridáme čerstvé bylinky oregána, soľ a prípadne lučinu a trochu citrónovej šťavy.

Vyskúšajte ju napríklad na ražnom kváskovom chlebíku. Je geniálna.

## 7. SHREKOVA HRÁŠKOVÁ NÁTIERKA



Shrekova nátierka, u nás doma sa jej inak nepovie. Vďaka mrazenému mladému hrášku je sladučká a vďaka mäte a citrónu aj osviežujúca. Na kváskových toasoch je u návšteví veľmi vítaná a rozhodne prekvapí.

Dôležité pri nej je vybrať mrazený hrášok od kvalitného výrobcu.

### **Potrebuje:**

1 Lučinu (120g balenie)

2 hrste mrazeného hrášku

soľ

3 – 4 lístky čerstvej mäty

+ na vylepšenie môžete pridať trošku citrónovej šťavy

### **Postup:**

Mrazený hrášok zalejeme horúcou vodou a necháme chvíľu odstáť, kým sa hrášok rozmrazí.

Vodu zlejeme, pridáme lučinu, lístky mäty a mixérom s nožom v tvare „S“ rozmixujeme dohladka. Osolíme a dochutíme citrónom podľa chuti.

Podávame buď na čerstvom kváskovom chlebíku, či na chrumkavom toaste.



