**Klub zdravia Poprad – 27. 11. 2013**

**Pomazánka z pohánky**

 2 hrnčeky uvarenej pohánky

 pol údeného tofu

1 kocka droždia

1 ČL morskej soli

2 PL sójovej omáčky

1 ČL sušenej majoránky

1 ČL bazalky

1 stredne veľká cibuľa

3 väčšie strúčiky cesnaku

1 ČL mletej papriky

pol dcl olivového alebo iného oleja, voda

zeleninová soľ na dochutenie, chilli.

Pohánku pomelieme, cibuľu pokrájame na jemno a udusíme na oleji, droždie rozpustíme v udusenej cibuli. Všetky ingrediencie zmiešame a ponorným mixérom spracujeme do jednoliatej konzistencie. Vodu dolievame podľa potreby aj dochucujeme.

**Cícerová pomazánka s olivami**

Cícer uvarený na mäkko 1,5 šálky

olivy čierne bez kôstky 15 ks

dusená cibuľa 2 PL

sušené francúzske droždie 3 PL

olivový olej 3 PL

zeleninová soľ WURZL(solčanka)1-1,5ČL

voda 1/3 šálky, shoyou – sójová omáčka 1 ČL

cesnak 3-4, šťava z ½ citrónu, pozor na kôstky sú horké

Všetky suroviny zmixujeme v mixéri na hladko, podľa vlastného uváženia môžeme pridať viac oleja, vody či pochutín.