



Зеленчукови разядки за сандвичи – три вида

⌚ 60–70 Минути   

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

Разядка с цвекло и леща

80 g	Цвекло
1 ч.ч.	Магданоз
100 g	Леща (предварително сварена)
60 g	Зехтин
1 бр.	Лук
10 g	Бял винен оцет
1 ч.л.	♦ Чесън на гранули
	♦ Морска сол

Разядка с тиквички и авокадо

1 бр.	Тиквичка
1 бр.	Авокадо
2 стръка	Зелен лук
150 g	Козе крема сирене
	Половин лимон
1 с.л.	♦ Рустикана
	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна

Разядка с моркови

1 бр.	Лук
200 g	Моркови
80 g	Доматена паста
25 g	Масло
1 ч.л.	♦ Микс домати и билки
	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна

1 Разядка с цвекло и леща:

Нарежете цвеклото на кубчета и отцедете лещата. Обелете лука и нарежете на ситно, както и магданоза. Пресовайте чесъна. Блендирайте зеленчуците и останалите съставки до оформянето на разядка с кремообразна консистенция.

2 Разядка с тиквички и авокадо:

Измийте тиквичките и махнете крайчетата. Нарежете тиквичките, авокадото и зеления лук на едро. Разбъркайте с останалите съставки и пригответе в чопър.

3 Разядка с моркови:

Обелете лука и нарежете на ситно. Обелете морковите и ги рендосайте. Загрейте маслото на тиган и запечете лука и морковите за 2 минути. Изсипете малко вода и оставете да къкри за 15 минути, разбърквайки периодично. Махнете от котлона, добавете останалите съставки и пасирайте.

