

Lilková pomazánka



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Lilek je středomořská zelenina, která si v našich kuchyních už dávno našla své místo. Jeho neutrální chuť umožňuje široké využití. Je vhodný na pečení, smažení, grilování. Vyzkoušejte naši lilkovou pomazánku. Výborně chutná s [Prodietix vícezrnným chlebem](#) nebo [křupavými minibagetkami](#).

Co potřebujete:

- 1 menší lilek
- 2 stroužky česneku
- 100 g nízkotučného tvarohu
- 1 lžice citronové šťávy
- hrst čerstvé bazalky
- sůl
- pepř

Jak na to:

1. Troubu předehřejte na 180 °C.

1. Lilek propíchejte na několika místech vidličkou. Zabráňte tak tomu, aby v troubě vlivem tepla vybuchnul.

2. Následně ho spolu se stroužky česneku zabalte do alobalu a pečte v předehřáté troubě 45 - 50 minut.

3. Po vyjmutí z trouby ho nechte vychladnout.

- 4.** Po vychladnutí ho rozpulte, vydlabejte dužinu a spolu s pečeným česnekem zbaveným slupky ho rozmixujte do hladka.
- 5.** Přidejte tvaroh, citronovou šťávu a dochuťte solí a pepřem.
- 6.** Nakonec přimíchejte čerstvou bazalku.