

# Olivová tapenáda



20. 10. 2021

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

Tapenáda je tradiční francouzská pomazánka, populární zejména v jižní části země. Název pochází z provensálského výrazu pro kapary – tapenas. V kombinaci s chipsy či tortitos Prodietix vykouzlí lahodou svačinu nebo pohoštění pro návštěvu. Tapenádu si můžete dopřát od druhé fáze diety.

Co potřebujete (4 porce):

- 20 zelených oliv
- 2 lžičky kapary
- 2 lžíce olivového oleje
- Lžička sušených provensálských bylinek
- Mletý pepř
- Sůl
- [Slané chipsy Prodietix](#)

## Jak na to:

**1.** Do mixéru vložíme olivy, česnek, olivový olej, provensálské bylinky, lístky bazalky, kapary, pepř, sůl a vše rozmixujeme.

**2.** Tapenádu podáváme s chipsy Prodietix, případně do ní namáčíme nakrájenou zeleninu.