

SKUTIN NAMAZ S KORENČKOM



- 300 g skute
- 3 žlice kisle smetane
- 2 žlici drobno naribanega korenja
- sol
- beli poper v zrnju
- 1 zvrhana žlica peteršilja

Priprava:

V skledo pretlačimo skuto. Dodamo kisko smetano, sol in sveže mlet poper. Dobro premešamo. Korenček drobno naribamo in stresemo na skuto. Dodamo še sesekljan peteršilj in dobro premešamo. Skledo pokrijemo s prozorno folijo in jo za 30 min postavimo v hladilnik.

ZELIŠNI NAMAZ Z SKUTO IN SIROM



Sestavine:

- 160g sončničnih semen
- 3 dl jogurta
- 2 stroka česna
- 1 žlička narezanega peteršilja
- 1 žlička narezane bazilike
- 50 g naribanega trdega sira (Zbrinc)

Priprava:

Sončnična semena zmeljete. Mleta semena zmešaj z jogurtom, naribanim sirom in strtim česnom. Pred postrežbo namaz potrosi s peteršiljem in baziliko.

ČIČERKIN NAMAZ



Sestavine:

- 100 g sveže čičerke
- 1/2 limone (sok)
- 2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
- 3 vejice peteršilja
- 1 strok česna

Priprava:

Čičerko oprhajte pod tekočo hladno vodo, nato pa jo čez noč namočite v hladno vodo.

Čičerko odcedite, stresite v lonec in prelijte s hladno vodo. Nato jo postavite, zavrite in počasi kuhajte 60 minut.

Česen olupite in strite.

Peteršilj drobno sesekljajte.

Kuhano čičerko odcedite in stresite v električni mešalnik. Dodajte tri žlice vode in razmešajte v gladko kašo.

Zmleti kaši dodajte olivno olje, limonin sok in strt česen. Vse skupaj gladko razmešajte.

TUNIN NAMAZ



Sestavine:

- 3-4 male pločevinke tunine v olju
- 100 g masla
- sesekljan peteršilj

Priprava:

Tunine stresemo v multipraktik, dodamo maslo, ter vse skupaj penasto vmešamo. Stresemo v posodo dodamo sesekljan peteršilj ter postrežemo.

JAJČNI NAMAZ S SKUTO IN DROBNJAKOM



Sestavine:

- 8 dag jajc
- 25 dag margarine
- 30 dag skute
- sol
- poper
- gorčica
- drobnjak

Priprava:

Zmešamo margarino in skuto. Na drobno sesekljam kuhana jajca in jih dodamo. Začinimo po okusu. Na koncu dodamo še sesekljan drobnjak

KUMARIČNI NAMAZ



Sestavine:

- 1 kumara
- 0,5 smetane (Mileram)
- 0,5 navadnega jogurta 3,2
- sol
- popper
- oljčno olje
- mnogo strokov česna

Priprava:

Za omako kumaro olupimo in jo naribamo ter posolimo. Dodamo zmečkan česen. Posolimo in popoprano. Dodamo olje, smetano in jogurt. Vse skupaj dobro premešamo. Omako postrežemo hladno.

JAGODNI NAMAZ



Sestavine:

- 100 g jagodnega pireja
- 200 ml sladke stepene smetane
- 100 g spsirane skute
- žlička sladkorja

Priprava:

Sladko smetano stepemo, dodamo jo k skuti, pridamo še jagodni pire. Po želji še sladkamo.

OREHOV NAMAZ



Sestavine:

- 100 g orehov
- 20 g presne čokolade v prahu
- 20 k kokosovega olja
- ščepec 100% vanilje
- stevijo po okusu
- sol

- **Priprava:**

Orehe zmeljemo, dodamo čokolado, kokosovo olje, vaniljo, stevijo. Na koncu še sladkamo po okusu.

SKUTIN NAMAZ Z OREHI



Sestavine:

- 20 dag skute
- 180g kisle smetane
- 3 žlice mletih orehov
- sladkor po okusu

Priprava:

Skuto dobro prepasiramo skozi cedilo, dodamo kisle smetano in mlete orehe. Sestavine zmešamo in po potrebi sladkamo.

JAJČNI NAMAZ



Sestavine:

- 6 jajc
- 6 žličk majoneze
- sok limone
- sol
- ščepec peteršilja

Priprava:

Jajca trdo skuhamo in olupimo. Potem jih na grobo zmeljemo v multipraktiku. Stresemo v skledo. Dodamo majonezo, ter limon pomešan s soljo po okusu. Na koncu primešamo še peteršilj.

ZELENJAVNI NAMAZ



Sestavine:

- 6 jajc
- 6 žličk majoneze
- 10 g kumaric
- 10 g korenja
- sok pol limone
- sol

Priprava:

Jajca trdo skuhamo in olupimo. Potem jih na grobo zmeljemo v multipraktiku. Prav tako na drobno sesekljam korenček, ter kumarico. Stresemo v skledo. Dodamo majonezo, ter limon pomešan s soljo po okusu.

MESNO-ZELENJAVNI NAMAZ S SKUTO



Sestavine:

- rdeč korenček – kuhan
- trdo kuhano jajce
- salama- poranja prsa
- kisle kumarice
- pusta skuta
- sirni namaz
- kislá smetana

Priprava:

Vse sestavine drobno sesekljamó. Dodamo še skuto in namaz. Dobro premešamo.

MEDENO MASLO



Sestavine:

- 100 g maslo
- 10 g med

Priprava:

Maslo skupaj z medom penasto vmešamo.

ČOKOLADNI NAMAZ



Sestavine:

- 100 g maslo
- 10 g stopljene čokolade

Priprava:

Maslo skupaj z medom penasto vmešamo.