Šunková pomazánka s čerstvým sýrem Cottage

https://varimesmarcelou.cz/pomazanky/sunkova-pomazanka-s-cerstvym-syrem-cottage.html

Šunková pomazánka je výborná k snídani i k večeři. Děti si ji zamilují jako lehkou svačinku do školy. Chutná skvěle s rohlíkem i opečeným chlebem.

Šunková pomazánka v dietní variantě splní i přísné parametry diety č. 4 s omezením tuku.

Šunkovou pomazánku jsem si připravovala v době, kdy jsem nesměla jíst žádné tuky ani koření. Dnes, kdy už všechny zákazy pominuly, jsem její chutě velmi obohatila. No posuďte sami.

V závěru článku uvádím TIP na její dietní variantu.

Na přípravu šunkové pomazánky pro 6 osob budeme potřebovat

- 250 g šunky (čím vyšší obsah masa, tím bude pomazánka chutnější)
- 200 g čerstvého sýra Cottage
- 10 plátků salámu Vysočina
- 1 čajová lžička plnotučné hořčice
- 2 čajové lžičky rajčatové omáčky – suga s bylinkami a sýrem
- Sůl
- Nasekaná petrželová nať na dozdobení
- Food procesor (sekáček) nebo mixer

Postup přípravy šunkové pomazánky

Do nádoby food procesoru nebo mixeru dáme pokrájenou šunku na menší, asi centimetrové čtverečky. Přidáme čerstvý sýr, překrojené plátky salámu na čtvrtiny, hořčici i sugo.

Vše rozmixujeme do hladka. Ochutnáme a trochu dosolíme. Ještě jednou, krátce, pustíme mixer nebo sekáček a máme hotovo.

Šunkovou pomazánku mám nejraději k snídani s čerstvým rohlíkem. K večeři s tmavším chlebem opečeným na sucho a lehce pokapaným olivovým olejem.

Šunkovou pomazánku můžete dozdobit nasekanou petrželkou.

TIP na šunkovou pomazánku v dietní podobě

- 250 g šunky s podílem masa 93-95 % (prodávají v LIDLu)
- 200 g čerstvého sýra Cottage light
- 1 rovná kávová lžička rajského protlaku
- Sůl
- Hladkolistá petržel

Příprava je identická jako u výše popsané šunkové pomazánky. Podáváme s bílým pečivem.

K obědu jsem si k pomazánce připravila bramborovou kaši, samozřejmě bez másla a s mlékem do 1,5 % tuku.

Jako přílohu můžete podávat nastrouhanou uvařenou červenou řepu.