Avíčková pomazánka

https://varimesmarcelou.cz/avickova-pomazanka

Avíčková pomazánka je taková zkratka pro zdlouhavý název: avokádovo-vajíčková pomazánka. Při vyslovení se to přímo nabízí. Recept jsem odposlechla v mém kadeřnictví a hned jsem věděla, že avíčkovou pomazánku si při nejbližší příležitosti doma připravím.

Bez dalšího povídání – je výborná, lehce stravitelná, dokonce i k snídani.

Na přípravu asi 4 porcí budeme potřebovat

- 1 avokádo
- 3 vajíčka vařená natvrdo (samozřejmě oloupaná)
- 140 g Lučiny v kelímku
- 2 čajové lžičky zakysané smetany na doladění hustoty
- 1 stonek jarní cibulky nakrájený na jemná kolečka
- Sůl (každý dle své volby)
- Šťáva z poloviny limetky
- Chilli dle vlastní volby
- Klíčky ředkviček nebo pažitku na dozdobení

Náročnost: **velmi snadné**

Doba přípravy: **20 minut**

Postup přípravy avíčkové pomazánky

Avokádo přepůlíme, vyjmeme pecku a odstraníme slupku. Dužinu lze rozmačkat vidličkou, je-li měkká nebo nastrouhat na jemném struhadle, je-li tužší.



K připravené dužině avokáda nastrouháme na hrubším struhadle vajíčka uvařená natvrdo, přidáme Lučinu, sůl, trochu chilli, nakrájený stonek jarní cibulky a šťávu z poloviny limetky. Bude-li se nám zdát, že je pomazánka příliš hutná, přidáme 2 čajové lžičky kysané smetany.



Vše promícháme a ochutnáme, zda je chuť pomazánky dle našich představ. Na doladění chuti můžeme použít ještě další šťávu z limetky, případně i mletý bílý pepř či chilli.

Avíčkovou pomazánku můžeme podávat hned, namazanou na celozrnné pečivo. Výborná je bohatě posypaná jarními klíčky, či nasekanou pažitkou.

Avíčková pomazánka je výborně stravitelná i k snídani (to mohu dosvědčit - nasytila, ale nezatížila).

