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 proteinovým chlebem nebo křupavými minibagetkami.

Co potřebujete:

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

Jak na to:

1. Troubu předehřejte na 180 °C.

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

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.