**Mňamka**

4 obdĺžniky syrokrému, 100 g masla, 250 g tvarohu, 3 papriky rôznych farieb, 1 lyžica ľahkej majonézy, soľ, tymián

Postup:

Papriky očistíme a nakrájame na malé kocky. Syrokrém vymiešame do hladka s majonézou, tvarohom a maslom, Podľa chuti osolíme a pridáme tymián. Po častiach primiešame papriky. Podávame s pečivom. Môžeme ju použiť na slané sušienky alebo ako náplň do slaného pečiva.

**Cícerová pomazánka**

400 g cícer, 8 polievkových lyžíc tahini pasta, 1 citrón, soľ, cesnak v oleji, olivový olej, petržlenová vňať

Postup:

Cícer si uvaríme a zmixujeme. Tahini pastu si pripravíme z 1 hrnčeka sezamu, ¼ hrnčeka olivového oleja tak, že sezam upečieme na oleji, ochladíme a zmixujeme. Pridáme ostatné pochutiny podľa receptu a zmiešame.

**Avokádová nátierka**

1 mäkšie avokádo, 1 cibuľa, soľ, korenie, citrón

Postup:

Avokádo vylúpeme zo šupky lyžičkou, vidličkou pretlačíme na jemnú kašu. Potom pridáme na drobno nakrájanú cibuľu, okoreníme, osolíme podľa chuti a vyžmýkame citrón, tiež podľa chuti. Premiešame a podávame na čerstvé pečivo alebo na jemne opečené hrianky.

**Bryndzová nátierka**

250 g bryndze, 1 syrokrém v črievku, ½ masla, 4 vajcia uvarené na tvrdo, 1 menšia cibuľa, vegeta

Postup:

Bryndzu pretlačíme vidličkou, pridáme maslo, syrokrém, nadrobno nasekané vajcia a cibuľu, ochutíme vegetou. Všetko dobre premiešame.

**Škvarková nátierka**

250 g škvariek, 2 vajcia na tvrdo, 1 cibuľa, 2 PL masti, 1 PL kečupu, soľ, korenie, horčica, sladkokyslá uhorka

Postup:

Všetko zomelieme na mäsovom mlynčeku a dobre vymiešame, dochutíme soľou, korením a horčicou.

**Pikantná chrenová nátierka**

2 syry v črievku, 2 vajcia na tvrdo, 1 maslo, chren, soľ, korenie

Postup:

Všetko spolu vymiešame, dochutíme soľou a korením.

**Pikantná tvarohová nátierka s cesnakom**

120 g tvarohu, 1 malá cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, pažítka, soľ, mleté čierne korenie, 2 lyžice majonézy

Postup:

Do vymiešaného tvarohu pridáme postrúhanú cibuľu, pretlačený cesnak so soľou, pokrájanú pažítku, korenie a nakoniec majonézu podľa potreby.

**Mrkvová nátierka**

200 g tvarohu, 80 g masla, 2 vajcia uvarené na tvrdo, 200 g mrkvy, soľ, pažítka

Postup:

Tvaroh zmiešať s maslom, pridať posekané vajíčka, nastrúhanú mrkvu, pažítku, dochutiť soľou.

**Vajíčková pomazánka so zeleninou**

250 g tvaroh, 4 uvarené vajíčka, 1 cibuľa, surová zelenina(mrkva, petržlen, zeler, kaleráb, reďkovka), 2 strúčiky cesnaku, 1 majonéza, 1 lyžica vegety, korenie, soľ

Postup:

Tvaroh zmiešame s majonézou, pridáme nastrúhané vajcia, jemne nakrájanú cibuľu, nastrúhanú zeleninu. Dochutíme pretlačeným cesnakom, soľou, korením, vegetou.

**Fazuľová pomazánka**Potrebujeme: uvarenú fazuľu, cibuľu, horčicu, údený syr, pomletú štipľavú papriku, maslo, soľ, mleté čierne korenie  
Postup: Fazuľu, horčicu, maslo, papriku, cibuľu, soľ a korenie spolu rozmixujeme. Ak je to veľmi husté môžeme pridať trošku mlieka. Nakoniec pridáme údený syr. Mixér pôjde ťažšie. Podľa vlastnej chuti môžeme meniť pomer ingrediencií.

**Cesnaková nátierka**

Suroviny:

3 ks syrokrém

1 dl mlieka

jedna majonéza

cesnak podľa chuti

údený syr

Rozvaríme 3 ks syrokrému v 1 dl mlieka  za stáleho miešania – necháme vychladnúť. Majonézu zmiešame s rozvareným syrokrémom, pridáme pretlačený cesnak

porajbaný údený syr – syru dáme toľko kým nie je  nátierka dostatočne hustá.

**Mrkvová nátierka**

1 krabička syrokrému, 1 tatárska omáčka, 2 strúčiky cesnaku, 2-3 mrkvy, 1 petržlen

Postup: syrokrém vymiešame s tatárskou, pridáme pretlačený cesnak a najemno postrúhanú mrkvu s petržlenom.

**Syrovo- cesnaková nátierka**

100g tvrdého údeného syra, 1 tatárska omáčka, 3-4 strúčiky cesnaku

Postup: tatársku omáčku vymiešame s nastrúhaným syrom a prelisovaným cesnakom. Ak je nátierka riedka, zahustíme ju ešte syrom.