**Mateřská škola Klatovy - příspěvková organizace**

**Studentská 601, Klatovy IV, 33901, IČ 606 104 76**

**tel. 376 391 300, www. klatovskeskolky.cz**

**Zdravé pomazánky - svačinky z Mateřské školy Klatovy**

**VALAŠSKÁ :** Máslo 100 g, Lučina 150 g, sýr tvrdý 150 g, sardelky 150 g, sůl

**TUŇÁKOVÁ :** Tuňáka v oleji vycedíme, smícháme s jemně nakrájenou cibulí, lučinou a máslem. Dochutíme solí a petrželkou.

**ŠPENÁTOVÁ:** Na másle osmažíme cibulku, přidáme špenát čerstvý nebo mražený, vydusíme vodu, přidáme česnek, 1 vejce, mícháme do zhoustnutí. Po vychladnutí vyšleháme s máslem nebo Florou a dochutíme špetkou soli.

**DROŽĎOVÁ:** Na másle osmažíme cibulku, přidáme kostičku droždí a mícháme do odpaření vody, přidáme česnek a vejce do zhoustnutí mícháme. Po vychlazení spojíme s vyšlehaným máslem nebo ramou, dochutíme solí a pažitkou nebo petrželí.

**CIZRNOVÁ:** Do cizrnové moukypřilijeme trochu horké vody a soli, rozetřeme do pasty. Vychlazenou směs přimícháme do másla, ramy a vyšleháme, ochutíme česnekem a citronovou šťávou.

**POHANKOVÁ:** Uvaříme pohanku a trochu kořenové zeleniny – necháme vychladit. Smícháme s máslem, sýrem, trochu hořčice a soli- vyšleháme.

**Z ČERVENÉ ŘEPY:** Uvaříme řepu do měkka a necháme vychladnout. Najemno nastrouháme a zamícháme s lučinou nebo žervé a přisolíme.

**Z ROZHUDY:** Vyšleháme měkký tvaroh s lučinou, jemně nakrájenou cibulkou. Ochutíme solí a ozdobíme pažitkou.

**BELUGA- Z ČERNÉ ČOČKY:** Trochu černé čočky uvaříme do měkka a rozmixujeme se sýrem, máslem, vařeným vajíčkem a malou sterilovanou okurkou. Přidáme podle chuti trochu česneku a soli.