

Pórková pomazánka se slunečnicovými semínky



Suroviny:

200 -250 g Lučiny

1/2 ze světlé části pórků a 1/2 ze zelené části pórků

1/2 kapie

hrst slunečnicových semínek

Příprava:

Lučinu si vyklopíme do misky a nachystáme si zeleninu. Papriku i pórek řádně omyjeme a nakrájíme. Papriku krájíme na malé kostičky, pórek na tenká kolečka, která ještě rozdělíme na půlku nebo čtvrtku. Vmícháme do Lučiny, nesolíme, protože je již slaná a přidáme hrst slunečnicovým semínkem. Pomazánku mažeme na kvalitní chléb a každou porci ozdobíme ještě kouskem papriky a pórků posypeme navrch trochou slunečnicových semínek.

