

Zeleni namaz od špargli



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- 200 g špargle
- 1 veka vezablitve
- 200 g pecurke *bukovace*
- 100 g semenki suncokreta
- 1/2 strukapraziluka
- 3 kašikemaslinovog ulja
- 1/2 limunasok
- po ukususoli
- 1 kašicicasenfa
- 1 grancicaperšuna

Priprema

Šparglu ili blitvu oprati, staviti u sud u kome ce se kuvati, naliti vodom i dodati malo soli i šecera. Kuvati 7-8 minuta.

Pecurke i praziluk kuvati u poklopljenoj drugoj posudi, najmanje pola sata. Ocediti i prohladiti povrce.

Dok se povrce hladi u blenderu samleti semenke suncokreta, zatim dodati povrce i njega sjediniti sa semenkama, dodati ulje, sok od limuna, senf i so po ukusu, sve sjediniti.

Servirati u cinijice. Ko voli ljuto, može dodati malo cilija po svom ukusu.

Odlicno se slaže sa raženim hlebom.

Savet

Ovaj namaz je odlian za dane posta.