

Vegetarijanski namaz od tikvica



težina: **lako**

za: **30** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kg** mladih tikvica
- **2 kašika** maslinovog ulja
- **1 kašica** sitne morske soli
- **1 kašica** belog luka u granulama
- **1 kašica** senfa
- **1 kašika** sušenog vlašca
- **1 kašika** susama
- **100 g** semenki golica
- **200 g** sitnog sira
- **1/2** limuna - sok

Priprema

Tikvice ocistite i isecite na deblje kolutove, pospite sa malo ulja i soli. Poredjajte ih u pleh od rerne obložen pokvašenim papirom za pecenje. Peci tikvice na 200 C stepeni, sa toplim vazduhom, da omekšaju, oko 15 minuta. Pecene tikvice izvaditi i ostaviti da se ohlade.

U dublju posudu stavite tikvice i dodajte sve sastojke osim sira. Sve usitnite štapnim mikserom.

Dodajte sir i peršun i dodatno umiksajte u kremasti namaz. Na kraju umešajte i sok od pola limuna i dosolite, ako je potrebno.

Namaz stavite u kutiju, poklopite i ostavite u frižider par sati da se ohladi i ukusi povežu.

Koristite namaz za doručak ili večeru, namazan na domaći integralni hleb ili onaj koji volite.

Savet

Namaz mogu da jedu i vegetarijanci koji su se opredelili da u ishrani koriste mlene proizvode. Sir može da se zameni biljnim sirom ako tako više volite. Ako volite jai ukus dodajte još zaina. Za namaz je bolje koristiti suve zaine. U mom slučaju je samo peršun bio zamrznut jer nisam imala suvi.