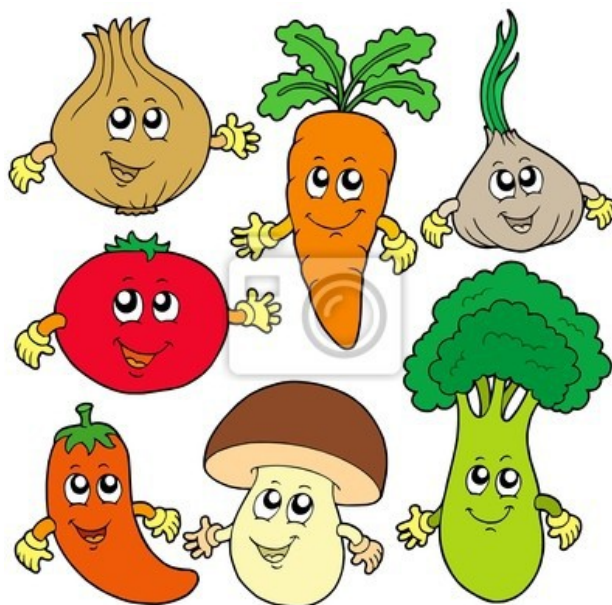


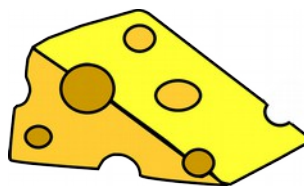
Nátierky ZO ŠKÔIKY



Poznámka: Recepty sú pripravené pre 10 osôb.
Chyby sú vyhradené 😊😊😊

1. Nátierka syrová labužnícka

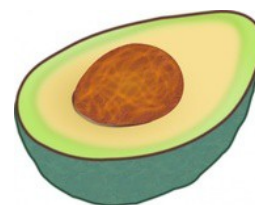
syр mäkký	70 g
syр plesňový	60 g
syр tvrdý	60 g
maslo	170 g
mlieko	0,3 dcl
soľ	5 g
cibuľa	30 g



Maslo vymiešame s mäkkým syrom a mliekom. Pridáme očistenú na jemno posekanú cibuľu, nastrúhaný plesňový syр, nastrúhaný tvrdý syр a vyšľaháme do peny. Dochutíme soľou.

2. Nátierka avokádová

avokádo	130 g
maslo	200 g
tvaroh mäkký	75 g
soľ	0,5 g
cibuľa	35 g
kečup jemný	20 g



Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný mäkký tvaroh, očistené na jemno postrúhané avokádo, očistenú na jemno postrúhanú cibuľu a kečup. Dochutíme soľou a vyšľaháme.

3. Nátierka budapeštianska

maslo	210 g
tvaroh	70 g
syр tvrdý	50 g
horčica	15 g
soľ	0,5 g
chren	10 g
cibuľa	35 g



Maslo vymiešame, pridáme prelisovaný tvaroh, postrúhaný tvrdý syр, očistenú, na jemno pokrúšanú cibuľu a postrúhaný chren. Dochutíme horčicou a soľou.

4. Nátierka ciburová

cibuľa	100 g
maslo	160 g
vajcia	2
uhorky sterilizované bez nálevu	50 g
jogurt biely	45 g
pažítka	10 g
soľ	



Maslo vymiešame s jogurtom, pridáme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, na tvrdo uvarené a postrúhané vajcia, postrúhané sterilizované uhorky. Špolu všetko vyšľaháme do peny. Dochutíme soľou a dobre umytou, posekanou pažítkou.

5. Nátierka cícerová

cícer	60 g
maslo	180 g
cibuľa	50 g
soľ	0,6 g
jogurt biely	30 g

Cícer preberieme, namočíme a uvaríme do mäčka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme. Maslo vymiešame s jogurtom, očistenou, na jemno pokrájanou cibuľou, pridáme cícer a dochutíme soľou. Dobře vyšľaháme.

6. Nátierka cícerová s pórom

múka cícerová	90g
voda vriaca	0,18 dcl
maslo	130 g
pór	25 g
cesnak	10 g
horčica	15 g
soľ	0,5 g
citróny	40g

Cícerovú múku zalejeme mierne osolenou vriacou vodou a uvaríme na hustú kašu. Necháme vychladnúť, rozmixujeme na hladký krém. Maslo vymiešame s očisteným a prelisovaným cesnakom, horčicou, citrónovou šťavou. Pridáme očistený a na jemno posekaný pór. Do vymiešaného masla pridáme vychladnutý krém z cícerovej múky, necháme cca 30 minút odstáť. Znova prešľaháme.



7. Nátierka cícerová s tuniakom

múka cícerová	90 g
voda vriaca	180 g
maslo	115 g
pór	25 g
cesnak	10 g
horčica	15 g
soľ	0,8 g
citróny	50 g
tuniak vo vlastnej šťave	50 g



Cícerovú múku zalejeme vriacou vodou, uvaríme na hustú kašu, ktorú rozmixujeme na hladký krém. Necháme vychladnúť. Vychladnutý krém pridáme do vymiešaného masla s horčicou, citrónovou šťavou, očisteným, prelisovaným cesnakom, očisteným jemne nakrájaným pórom, rozdrveným tuniakom a soľou. Dobre vymiešame, necháme cca 30 minút v chlade odstáť. Znovu prešľaháme. Odporúčame natierať na krehký kukuričný chlieb.

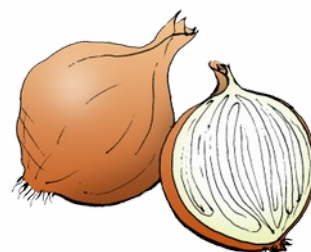
8. Nátierka droždiová

droždie	90 g
masť bravčová	20 g
cibuľa	80 g
maslo	150 g
vajcia	2
soľ	0,5 g

Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno a speníme na bravčovej masti. Pridáme droždie, ktoré opražíme a krátko podusíme. Vajcia uvaríme na tvrdo, očistíme a necháme vychladnúť. Maslo vyšľaháme so soľou, pridáme vychladnuté droždie, postrúhané vajcia a všetko spolu vyšľaháme.

9. Nátierka droždiová I.

maslo	180 g
droždie	60 g
cibuľa	80 g
soľ	0,7 g
olej	25 g
mlieko	0,2 dcl



Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme droždie a spolu popražíme. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame, pridáme vychladnuté droždie, teplé mlieko a vyšľaháme do peny. Dochutíme soľou.

10. Nátierka drožďová s mrkvou

droždie	70 g
maslo	140 g
masť bravčová	20 g
cibuľa	60 g
mrkva	80 g
vajcia	1
soľ	0,5 g



Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, speníme na bravčovej masťi, pridáme droždie, ktoré opražíme. Vajcia uvaríme na tvrdo, očistíme. Vychladnuté postrúhame. Maslo vymiešame so soľou, pridáme vychladnuté droždie, na jemno postrúhanú očistenú mrkvu, postrúhané vajcia a všetko spolu vyšľaháme.

11. Nátierka džemová

maslo	250 g
džem	160 g

Maslo vymiešame s džemom do peny.



12. Nátierka fazuľová s jogurtom

fazuľa suchá	60 g
maslo	180 g
jogurt biely	45 g
cesnak	10 g
soľ	0,6 g

Fazuľu preberieme, umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a dobre vyšľaháme.



13. Nátierka fazuľová so syrom

fazuľa biela	65 g
maslo	140 g
syr mäkký	60 g
soľ	0,6 g
horčica	20 g
petržlenová vňať	15 g

Prebratú fazuľu umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s mäkkým syrom. Dochutíme soľou, horčicou a vyšľaháme. Petržlenovú vňať dobre umyjeme a použijeme na ozdobu.

14. Nátierka hrachová

hrach suchý	80 g
maslo	190 g
cesnek	10 g
soľ	0,6 g
mlieko	0,4 dcl



Hrach preberieme, umyjeme a uvaríme vo vode do mäkka. Uvarený rozmixujeme alebo prepasírujeme. Vmiešame do vyšľahaného masla, zriedime mliekom. Dochutíme soľou a očisteným, prelisovaným cesnakom. Vyšľaháme do peny.

15. Nátierka hrášková

maslo	190 g
mlieko	50 g
hrášok sterilizovaný bez nálevu	110 g
soľ	0,5 g
koreníe čierne mleté	0,2 g



Maslo vymiešame s mliekom, pridáme sterilizovaný rozmixovaný hrášok a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou.

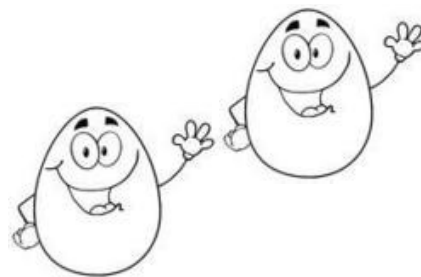
16. Nátierka karfiolová

karfiol	300 g
maslo	200 g
soľ	0,7 g
mlieko	0,20 dcl

Karfiol očistíme, umyjeme a vložíme uvariť do slanej vody. Po uvarení necháme vychladnúť. Rozmixujeme. Maslo vymiešame, pridáme rozmixovaný karfiol, dochutíme soľou, zriedime mliekom a dobre vyšľaháme.

17. Nátierka karfiolová s vajčkami

maslo	160 g
karfiol	160 g
vajcia	1
mlieko	30 g
cibuľa	30 g
olej	15 g
soľ	0,7 g



Karfiol očistíme, uvaríme v slanej vode. Cibuľu po očistení nakrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme uvarený na ružičky rozobratý karfiol a podusíme. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme na tvrdo uvarené, postrúhané vajcia, vychladnutý udusený karfiol a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou.

18. Nátierka kelová s vajcom

kel	300 g
maslo	140 g
olej	20 g
kečup jemný	20 g
cibuľa	30 g
cesnak	10 g
soľ	0,7 g
vajcia	1



Cibuľu očistíme, na drobno nakrájame a speníme na oleji. Pridáme očistený, umytý, na rezance nakrájaný kel, udusíme do mäkka. Udusený kel vymiešame s maslom, na tvrdo uvarenými postrúhanými vajcami, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, kečupom a soľou.

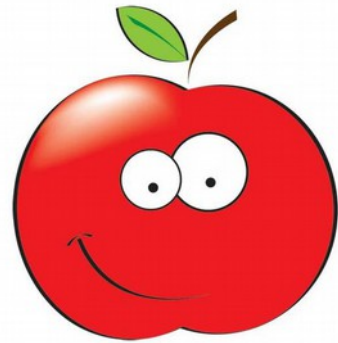
19. Nátierka kuracia

kuracie prsia	130 g
maslo	200 g
cibuľa	50 g
soľ	0,5 g
olej	30 g
horčica	25 g

Kuracie prsia umyjeme a udusíme na oleji a očistenej, pokrájanej cibuli. Po udusení pomelieme. Maslo vymiešame so soľou a horčicou, pridáme pomleté mäso. Vyšľaháme do peny.

20. Nátierka kuracia s jablkami

kuracie prsia	90 g
maslo	140 g
syr tvrdý	55 g
syr smotanový	55 g
jablká	60 g
pažítka	15 g
soľ	0,7 g
smotana	50 g



Kuracie prsia umyjeme, uvaríme v mierne osolenej vode. Po uvarení zomelieme. Maslo vymiešame so strúhaným syrom, smotanovým syrom, očistenými postrúhanými jablkami a smotanou. Pridáme zomleté kuracie mäso a dobre premiešame. Dochutíme soľou a dobre umytou posekanou pažítkou.

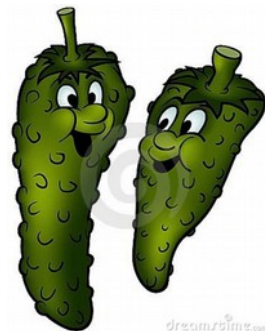
21. Nátierka kuracia s pórom

kuracie prsia	130 g
cibuľa	45 g
pór	45 g
soľ	0,8 g
maslo	180 g
vajcia	1
smotana	15 g

Kuracie prsia umyjeme a vložíme do mierne osolenej vody uvariť. Po uvarení pomelieme. Cibuľu a pór očistíme, pokrájame a udusíme na časti masla. Po udusení spojíme s pomletým mäsom, necháme vychladnúť. Zvyšok masla vyšľaháme s postrúhanými vajcami uvarenými na tvrdo, spojíme s pomletým mäsom a smotanou. Dochutíme soľou. Vyšľaháme do peny.

22. Nátierka kuracia s uhorkami

kuracie prsia	150 g
maslo	180 g
vajcia	1
horčica	20 g
soľ	0,6 g
uhorky sterilizované bez nálevu	50 g
mlieko	20 g



Kuracie prsia umyjeme, vložíme uvariť do mierne osolenej vody. Uvarené vyberieme, necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky a na tvrdo uvarené, postrúhané vajcia. Vymiešame do peny. Dochutíme soľou a horčicou. Vyšľaháme.

23. Nátierka kuracia s vajčkami

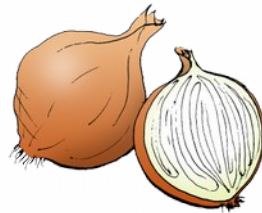
kuracie prsia	150 g
maslo	160 g
olej	20 g
vajcia	1
cibuľa	40 g
horčica	20 g
mlieko	20 g



Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, speníme na oleji. Kuracie prsia umyjeme, pokrájame na kocky vložíme do pripravenej cibule a dusíme asi 25 minút, jemne podliate vodou. Necháme vychladnúť. Mäkké mäso po vychladnutí zomelieme. Maslo vymiešame, pridáme postrúhané na tvrdo uvarené vajcia, pomleté mäso, mlieko a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou a horčicou.

24. Nátierka liptovská

maslo	160 g
bryndza	180 g
cibuľa	50 g
soľ	0,5 g
mlieko	20 g
pažitka	20 g



Maslo vymiešame s mliekom, pridáme bryndzu, na jemno pokrájanú očistenú cibuľu. Dochutíme podľa potreby soľou a pažitkou. Dobré vyšľaháme.

25. Nátierka maslová s čokoládou

čokoláda na varenie	100 g
maslo	230 g
cukor práškový	60 g
mlieko	30 g

Maslo vyšľaháme s práškovým cukrom a vlažným mliekom, pridáme zmäknutú varovú čokoládu a dobre vyšľaháme.

26. Nátierka maslová so strúhaným syrom

maslo	240 g
tvrdý syr	170 g
soľ	0,5 g

Chlieb natrieme soľou ochuteným maslom a posypeme tvrdým strúhaným syrom, prípadne zmiešame maslo so syrom.

27. Nátierka medová

maslo	270 g
med	140 g

Maslo vymiešame s medom a natierame na chlieb. Med je potrebné mierne nahriať.

28. Nátierka mrkvová

maslo	200 g
vajcia	2
mrkva	150 g
soľ	0,5 g
mlieko	15 g



Maslo vyšľaháme so soľou, pridáme na tvrdo uvarené, postrúhané vajcia, očistenú postrúhanú mrkvu. Zriedime mliekom a vyšľaháme do peny.

29. Nátierka oškvarková

oškvarky	180 g
horčica	20 g
maslo	120 g
soľ	0,6 g
cibuľa	100 g
pažítka	15 g



Čerstvé oškvarky zomelieme spolu s cibuľou, pridáme maslo, soľ, horčicu. Všetko spolu vyšľaháme. Povrch nátierky posypeme umytou a posekanou pažítkou.

30. Nátierka sardinková

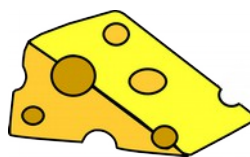


maslo	230 g
sardinky v oleji bez nálevu	120 g
soľ	0,6 g
cibuľa	60 g
citróny	50 g

Maslo vymiešame, pridáme sardinky, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, dochutíme soľou a citrónovou šťavou. Vyšľaháme do peny.

31. Nátierka sardinková so syrom

maslo	160 g
syr tvrdý	120 g
sardinky v oleji	95 g
cibuľa	50 g
soľ	0,4 g



Maslo vymiešame, pridáme očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, sardinky a nastrúhaný tvrdý syr. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

32. Nátierka sójová

sója	75 g
maslo	180 g
horčica	20 g
soľ	0,7 g
cesnak	10 g
mlieko	20 g

Sóju preberieme, umyjeme a uvaríme. Uvarenú rozmixujeme a pridáme do vyšľahaného masla s mliekom. Dochutíme horčicou, soľou a očisteným prelisovaným cesnakom.

33. Nátierka sójová s kečupom

sója	80 g
maslo	150 g
kečup jemný	30 g
soľ	0,6 g
sójová omáčka	15 g
mlieko	20 g



Sóju preberieme, umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú pomelieme, pridáme k vymiešanému maslu.

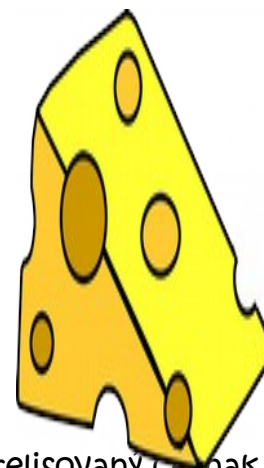
34. Nátierka syrová pena

syр smotanový	220 g
maslo	160 g
mlieko	30 g
soľ	0,5 g

Maslo, smotanový syр a mlieko vyšľaháme do peny. Dochutíme soľou.

35. Nátierka syrová s cesnakom

maslo	200 g
syр mäkký	160 g
mlieko	50 g
soľ	0,6 g
cesnak	10 g



Maslo vyšľaháme do peny, pridáme mäkký syр, mlieko, očistený prelisovaný cesnak a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou.

36. Nátierka šošovicová s jogurtom

šošovica	65 g
maslo	180 g
cibuľa	40 g
cesnak	10 g
jogurt biely	40 g
soľ	0,7 g



Šošovicu preberieme, umyjeme a vsypeme do vriacej vody uvariť. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom a očistenou na jemno pokrájanou cibuľou. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a soľou.

37. Nátierka špenátová

maslo	160 g
špenát mrazený	140 g
vajcia	1
cibuľa	50 g
cesnak	15 g
mlieko	25 g
soľ	0,5 g
olej	15 g



Očistenú na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom. Dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny.

38. Nátierka špenátová so syrom

maslo	80 g
syr smotanový	80 g
špenát mrazený	130 g
cibuľa	50 g
cesnak	15 g
olej	20 g
mlieko	20 g
vajcia	1
soľ	0,5 g



Očistenú na jemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Do vymiešaného masla so soľou, smotanovým syrom, postrúhanými na tvrdo uvarenými vajcami pridáme vychladnutý špenát. Vyšľaháme do peny.

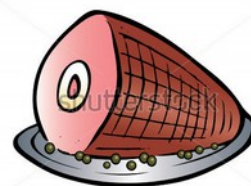
39. Nátierka šunková pena

maslo	210 g
šunka	130 g
cibuľa	50 g
horčica	15 g
soľ	0,6 g
mlieko	15 g

Maslo vyšľaháme s horčicou a mliekom, pridáme pomletú alebo na jemno pokrájanú šunku a očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

40. Nátierka šunková s taveným syrom

maslo	160 g
šunka	100 g
mlieko	30 g
syr tavený	120 g
soľ	0,5 g



Maslo vyšľaháme s taveným syrom a mliekom. Pridáme pomletú alebo na jemno pokrájanú šunku, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

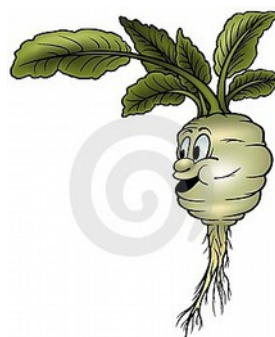
41. Nátierka šunková s vajcom

maslo	180 g
šunka	100 g
mlieko	25 g
vajcia	2
soľ	0,5 g
cibuľa	30 g

Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme pomletú alebo na jemno pokrájanú šunku, očistenú na drobno pokrájanú cibuľu a na tvrdo uvarené postrúhané vajcia. Všetko spolu vyšľaháme. Dochutíme soľou.

42. Nátierka šunková so zelerom

zeler	100 g
mrkva	80 g
cibuľa	25 g
syr smotanový	120 g
šunka	80 g
jogurt biely	50 g
soľ	0,5 g
citróny	40 g



Zeler, mrkvu a cibuľu očistíme, postrúhame na jemno, pridáme smotanový syr, pomletú alebo na jemno pokrájanú šunku, jogurt, soľ a citrónovú šťavu. Všetko spolu vyšľaháme.

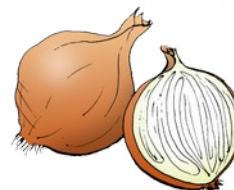
43. Nátierka talianska

maslo	300 g
rajčinový pretlak	60 g
cibuľa	50 g
soľ	0,5 g

Do vymiešaného masla pridáme rajčiakový pretlak, očistenú na jemno posekanú cibuľu, soľ. Všetko spolu dobre vymiešame do peny.

44. Nátierka tvarohová

tvaroh mäkký	210 g
maslo	120 g
smotana	50 g
soľ	0,5 g
cibuľa	40 g
paprika červená mletá	0,5 g



Maslo vymiešame, pridáme prelisovaný tvaroh, smotanu, na jemno pokrájanú cibuľu a vyšľaháme do peny. Dochutíme soľou a červenou paprikou.

45. Nátierka tvarohová s cesnakom

tvaroh mäkký
maslo
mlieko
cesnak
soľ

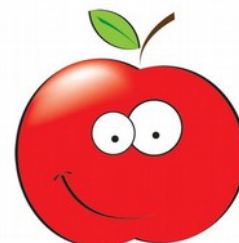


Maslo s mäkkým tvarohom a mliekom vyšľaháme. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a soľou.

46. Nátierka tvarohová s džemom

tvaroh mäkký	200 g
maslo	100 g
džem	80 g
mlieko	30 g

Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme prelisovaný tvaroh, džem a vyšľaháme.



47. Nátierka tvarohová s jablkami

tvaroh mäkký	200 g
maslo	150 g
jablká	100 g
citróny	60 g

Jablká očistíme, postrúhame a udusíme do mäkka. Necháme vychladnúť. Maslo s tvarohom vymiešame, pridáme udusené jablká a dochutíme citrónovou šťavou.



48. Nátierka tvarohová s jahodami

tvaroh mäkký	140 g
maslo	140 g
jahodový kompót bez nálevu	85 g
cukor práškový	50 g

Maslo vyšľaháme s prelisovaným tvarohom, pridáme jahodový kompót bez nálevu. Dochutíme práškovým cukrom a dobre vyšľaháme.



49. Nátierka tvarohová s kôprom

tvaroh mäkký	250 g
maslo	110 g
mlieko	20 g
cibuľa	30 g
kôpor čerstvý	20 g
soľ	0,5 g

Maslo, prelisovaný mäkký tvaroh, vlažné mlieko a očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu vymiešame. Dochutíme soľou a umytým, očisteným, na jemno posekaným kôprom.

50. Nátierka tvarohová s medom

tvaroh mäkký	200 g
maslo	140 g
med	80 g

Maslo vyšľaháme s medom, pridáme prelisovaný tvaroh a vymiešame.



51. Nátierka tvarohová



tvoroh mäkký	180 g
maslo	150 g
mrkva	60 g
jogurt biely	50 g
soľ	5 g

Do vymiešaného masla pridáme očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, prelisovaný tvoroh a jogurt. Dobre vymiešame a dochutíme soľou.

52. Nátierka tvorohová s treščou pečenou

tvoroh mäkký	180 g
maslo	110 g
rešcia pečeň bez nálevu	80 g
cibuľa	50 g
soľ	5 g

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvoroh, treščiu pečeň bez oleja a očistenú, na jemno pokrúpanú cibuľu. Dobre vyšľaháme, dochutíme soľou.

53. Nátierka tvorohová s vajcom a kečupom

tvoroh mäkký	150 g
maslo	130 g
vajcia	2
cibuľa	40 g
kečup jemný	20 g
soľ	4 g



Maslo vymiešame s kečupom, pridáme na jemno pokrúpanú očistenú cibuľu, prelisovaný tvoroh, pokrúpané na tvrdo uvarené vajcia a všetko spolu dobre vymiešame. Dochutíme soľou.

54. Nátierka tvorohová so sardinkami

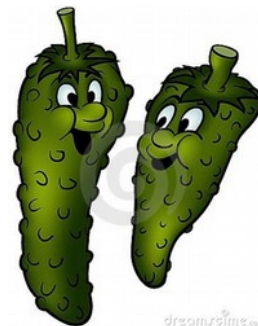
tvoroh mäkký	180 g
maslo	110 g
sardinky	80 g
cibuľa	50 g
soľ	5 g



Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvoroh, sardinky bez oleja a očistenú, na jemno pokrúpanú cibuľu. Dobre vyšľaháme, dochutíme soľou.

55. Nátierka tvorohová so zeleninou

tvaroh mäkký	180 g
maslo	80 g
mrkva	60 g
vajcia	1
uhorky sterilizované bez nálevu	30 g
jogurt biely	40 g
soľ	4 g

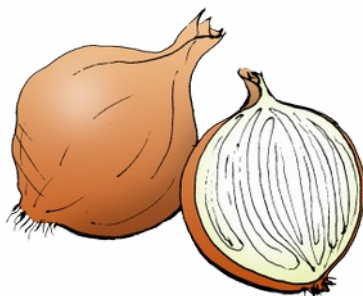


Tvaroh prelisujeme, vymiešame s maslom, pridáme očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, postrúhané sterilizované uhorky, jogurt a nakoniec nakrájané na tvrdo uvarené vajcia. Dochutíme soľou.

56. Nátierka úsporná zo syra tofu

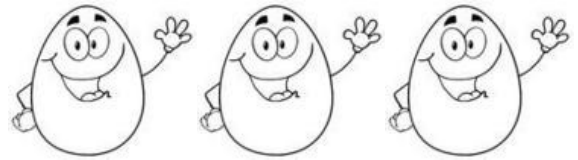
syr tofu	180 g
droždie čerstvé	90 g
cibuľa	50 g
soľ	3 g
petržlenová vňať	10 g
cesnak	10 g
ochucovadlo	10 g
sójová omáčka	20 g
olej	20 g
maslo	80 g

Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme rozdrvené droždie a opražíme. Ochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a soľou. U skupiny B, C a D aj sójovou omáčkou a dochucovadlom. Pridáme postrúhaný syr tofu a podusíme cca 7 až 10 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame, pridáme do vychladnutej masy, dochutíme umytou, jemne posekanou petržlenovou vňaťou a dobre vymiešame.



57. Nátierka vajcová

maslo	210 g
vajcia	3
horčica	20 g
mlieko	25 ml
soľ	5 g



Vajcia uvaríme na tvrdo, ošúpeme a necháme vychladnúť. Postrúhame. Maslo vymiešame so soľou, horčicou, mliekom a pridáme postrúhané vajcia. Dobre vyšľaháme.

58. Nátierka vajčková s kečupom

vajcia	4
maslo	180 g
kečup jemný	40 g
soľ	5 g

Maslo vyšľaháme s kečupom, pridáme postrúhané žĺtka z vajec uvarených na tvrdo. Dochutíme soľou a prešľaháme. Bielka z uvarených vajec na jemno posekáme a posypeme nimi natretý chlieb.

59. Nátierka viedenská

maslo	135 g
tvaroh	170 g
paprika červená mletá	50 g
chren	20 g
cibuľa	40 g
mlieko	15 g
soľ	4 g

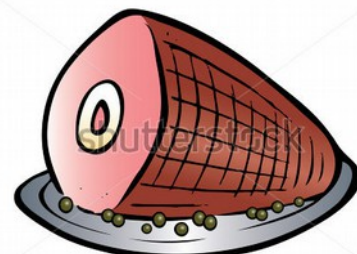


Tvaroh prelisujeme, vyšľaháme s maslom a mliekom. Pridáme na jemno nastrúhaný syr, očistený nastrúhaný chren a na jemno pokrájanú očistenú cibuľu. Dobre vyšľaháme a dochutíme soľou.



60. Nátierka vlašská

vajcia	2
--------	---



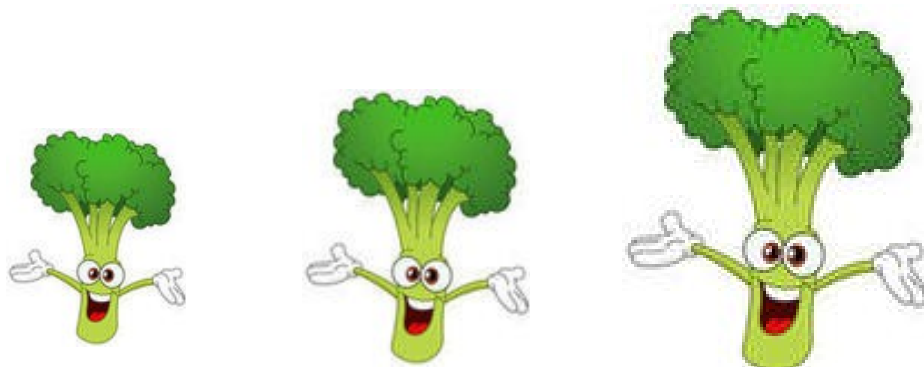
šunka	100 g
maslo	145 g
horčica	15 g
uhorky sterilizované bez nálevu	40 g
cibuľa	40 g
soľ	5 g

Maslo vymiešame s horčicou, pridáme očistenú, na jemno pokrúpanú cibuľu, na drobné rezance pokrúpanú šunku a sterilizované uhorky. Všetko dobre vymiešame. Nakoniec pridáme posekané na tvrdo uvarené vajcia. Dochutíme soľou.

61. Nátierka z bravčového mäsa

bravčové stehno	230 g
maslo	120 g
vajcia	1
uhorky sterilizované bez nálevu	10 g
horčica	20 g
soľ	5 g
pažitka	25 g
rascá	3 g
cibuľa	25 g
mlieko	15 g

Bravčové mäso umyjeme, osušíme, posypeme rascou, soľou a dáme s cibuľou upiecť. Vychladnuté mäso po upečení pomelieme. Maslo vymiešame s postrúhanými vajcami uvarenými natvrdo, postrúhanými uhorkami, pridáme pomleté mäso, zriedime mliekom, dochutíme horčicou a spolu vyšľaháme. Umytú, pokrúpanú pažitku použijeme na ozdobu.



62. Nátierka z hovädzieho mäsa

hovädzie zadné	180 g
----------------	-------

maslo	125 g
jogurt biely	25 g
horčica	20 g
cibuľa	30 g
soľ	5 g
uhorky sterilizované bez nálevu	30 g
vajcia	1

Hovädzie mäso umyjeme a dáme variť do mierne osolenej vody. Uvarené zomelieme na jemno. Maslo vymiešame s horčicou a jogurtom. Pridáme očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, uhorky, pomleté mäso a postrúhané na tvrdo uvarené vajcia. Dobre vymiešame, dochutíme soľou.

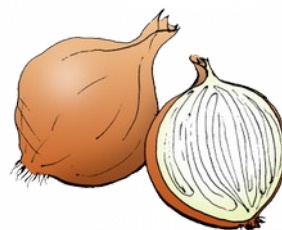
63. Nátierka z kuracej pečene

maslo	220 g
kuracia pečeň	180 g
tuk	20 g
cibuľa	60 g
soľ	5 g

Kuraciu pečeň umyjeme a odblaníme. Očistenú na jemno nakrájanú cibuľu speníme na tuku, pridáme odblanenú kuraciu pečeň, ktorú vo vlastnej šťave udusíme. Po udusení necháme vychladnúť. Pomelieme, pridáme maslo, dochutíme soľou a spolu vyšľaháme.

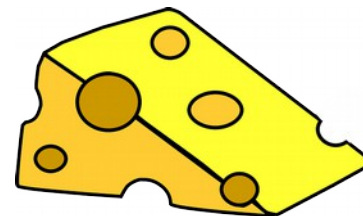
64. Nátierka z ovsených vločiek s kápiou

ovsené vločky	40 g
maslo	140 g
mlieko	110 ml
syr mäkký	85 g
kápiu sterilizovaná	35 g
soľ	5 g



Ovsené vločky preberieme, opražíme nasucho, zomelieme a zalejeme mliekom. Necháme nabobtnať. Maslo vymiešame so syrom do peny, pridáme kašu z ovsených vločiek, dochutíme soľou a na jemné kocky pokrúpanou kápiou.

65. Nátierka z plesňového syra



syr plesňový	120 g
maslo	265 g
mlieko	25 ml

Plesňový syr postrúhame, pridáme do vyšľahaného masla a rozriedime vlažným mliekom. Vyšľaháme do peny.

66. Nátierka z reďkovky a syra

syr smotanový	120 g
maslo	160 g
reďkovka	150 g
soľ	5 g
mlieko	20 g

Maslo vyšľaháme so smotanovým syrom a mliekom. Pridáme očistenú nastrúhanú reďkovku, osolíme a vyšľaháme.

67. Nátierka z rybieho filé



rybie filé	200 g
olej	20 ml
maslo	180 g
cibuľa	60 g
soľ	6 g
citróny	50 g

Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Pridáme umyté na kocky nakrájané rybie filé, ktoré udusíme vo vlastnej šťave. Udušené filé pomelieme, pridáme maslo, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, dochutíme soľou, citrónovou šťavou a vyšľaháme.



68. Nátierka z trešče pečene



maslo	230 g
treščia pečeň	120 g
soľ	6 g
cibuľa	60 g
citrónová šťava	50 g

Maslo vymiešame, pridáme treščiu pečeň bez nálevu, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, dochutíme soľou a citrónovou šťavou. Vyšľaháme do peny.

69. Nátierka z tuniaka

maslo	220 g
tuniak v oleji	120 g
cibuľa	60 g
citróny	50 g
soľ	5 g

Maslo vyšľaháme do peny, pridáme tuniaka, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, citrónovú šťavu a soľ. Dobře spolu vyšľaháme.

70. Nátierka z tuniaka s mrkvou

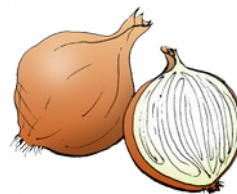
maslo	190 g
tuniak bez nálevu	90 g
mrkva	100 g
cibuľa	50 g
soľ	8 g
citróny	50 g



Maslo vymiešame, pridáme očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, očistenú na jemno pokrúpanú cibuľu, rozdrveného tuniaka bez nálevu. Všetko spolu dobre vymiešame. Dochutíme soľou a citrónovou šťavou.

71. Nátierka z tuniaka so syrom

maslo	160 g
syr tavený	120 g
tuniak v oleji	85 g
citróny	50 g
cibuľa	60 g
soľ	5 g



Maslo vyšľaháme s taveným syrom, pridáme tuniaka, očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, soľ, citrónovú šťavu a vyšľaháme.

72. Nátierka zeleninová letná

maslo	160 g
vajcia	1
paprika čerstvá	80 g
rajčiny	60 g
soľ	6 g
cibuľa	45 g
jogurt biely	30 g

Maslo vymiešame s postrúhanými, na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme na jemno pokrájanú očistenú čerstvú papriku, rajčiaky, cibuľu a biely jogurt. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

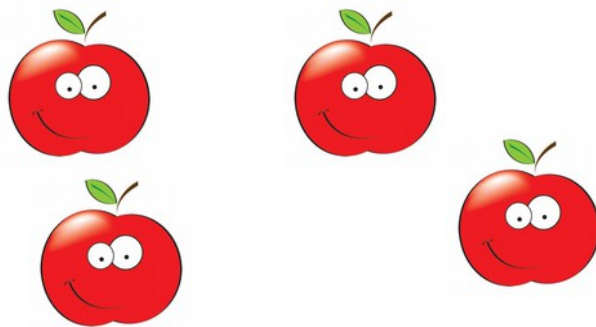
73. Nátierka zeleninová zimná

lečo sterilizované bez nálevu	160 g
maslo	180 g
vajcia	1
cibuľa	50 g
olej	15 ml
soľ	6 g

Očistenú cibuľu pokrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme sterilizované lečo bez nálevu, podusíme a necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo 20 minút, očistíme a postrúhame. Maslo vymiešame pridáme vychladnuté lečo, vajcia, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

74. Nátierka zelerová s jablkami

Zeler	150 g
jablká	100 g
syr smotanový	140 g
jogurt biely	50 g
horčica	15 g
citróny	40 g
soľ	6 g



Zeler a jablká umyjeme, očistíme, na jemno postrúhame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Šmotanový syr vymiešame s jogurtom, dochutíme horčicou, soľou, pridáme do nastrúhaného zeleru a jablák. Dobre vyšľaháme. Môžeme zdobiť plátkom jablka.

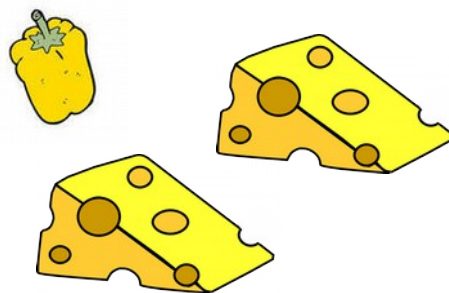
75. Nátierka zo smotanového syra s rajčinovým pretlakom

syr smotanový	230 g
maslo	100 g
cibuľa	35 g
rajčinový pretlak	30 g
soľ	4 g
mlieko	20 g

Zmäknuté maslo vyšľaháme so smotanovým syrom a mliekom. Pridáme očistenú, na drobno nakrájanú cibuľu, rajčiakový pretlak a vymiešame do peny. Dochutíme soľou.

76. Nátierka zo syra tofu na spôsob trešče pečene

syr tofu	150 g
maslo	160 g
droždie čerstvé	55 g
olej	25 ml
cibuľa	30 g
soľ	5 g
pažítka	15 g
horčica	15 g



Očistenú a na jemno pokrúpanú cibuľu speníme na oleji, pridáme rozdrvené droždie, ktoré opražíme. Pridáme na hrubšie postrúhaný syr tofu a podusíme. Takto pripravenú zmes necháme vychladnúť. Po vychladnutí pridáme do vyšľahaného masla. Dochutíme soľou, umytou, na jemno posekanou pažítkou a horčicou. Dobre vyšľaháme.

77. Nátierka zo syra tofu s maslom

syr tofu	200 g
maslo	180 g
cibuľa	40 g
sójová omáčka	10 g
soľ	8 g

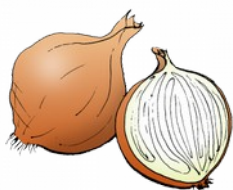
Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno a speníme na 1/3 masla. Pridáme postrúhaný syr tofu, dochutíme soľou, u skupiny B,C a D sójovou omáčkou a podusíme. Necháme vychladnúť. Zvyšné 2/3 masla vymiešame, pridáme vychladnutú zmes a dobre vyšľaháme do peny.

78. Nátierka zo syra tofu so sardinkami

syr tofu	95 g
sardinky vo vlastnej šťave	80 g
uhorky sterilizované bez nálevu	35 g
cibuľa	45 g
maslo	150 g
horčica	20 g
soľ	5 g



Maslo vyšľaháme s horčicou, pridáme na jemno nastrúhaný syr tofu, sardinky vo vlastnej šťave, na jemno nakrájané uhorky a očistenú, pokrájanú cibuľu. Dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.



😊😊😊 **Prajeme dobrú chuť** 😊😊😊