



RECEPTY A JÍDLO 14. 08. 2018

35 receptů na senzační pomazánky, které vás ohromí

Abyste se v článku líp zorientovali, připravili jsme pro vás tuto tabulku. Klikněte na pomazánku, která se vám líbí a článek vás automaticky...

Pomazánky jsou v Česku oblíbené celoročně. Mažou se na jednohubky, pečivo, na svačinu do školy i jen tak na večeri. Proto jsme pro vás připravili obsáhlý článek, kde najdete 35 různých pomazánek pro každou příležitost.

V našem článku najdete pomazánky, které potěší každého strávníka. Ať už hledáte **jednoduché a zdravé pomazánky pro rodinu** nebo luxusně vypadající pomazánky, které nabídnete návštěvě, v tomto článku najdete vše. Pro milovníky sladkého jsme navíc připravili **2 tipy na sladké pomazánky**.

Recepty na senzační pomazánky 35x jinak

Abyste se v článku líp zorientovali, připravili jsme pro vás tuto tabulku. **Klikněte na pomazánku, která se vám líbí** a článek vás automaticky přesměruje na daný recept. Pěkné čtení a hlavně - dobrou chuť!

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Bylinková tvarohová pomazánka | 2. Cuketová pomazánka | 3. Tradiční vajíčková pomazánka |
| 4. Vajíčková pomazánka z tofu (veganská) | 5. Pomazánka z červené čočky | 6. Domácí lučina |
| 7. Pomazánka z červené řepy | 8. Avokádová pomazánka | 9. Jednoduchá kaviárová pomazánka |

- | | | |
|---|---|---|
| 10. Domácí tavený sýr | 11. Lilková pomazánka | 12. Pomazánka z kuřecího masa |
| 13. Paštika z kachních jater s brusinkami | 14. Pomazánka z dýně hokkaido | 15. Celerová pomazánka ze syrového celeru |
| 16. Pomazánka z medvědího česneku | 17. Špenátová pomazánka | 18. Rybí pomazánka |
| 19. Pórková pomazánka | 20. Pomazánka z droždí | 21. Pomazánka z tresčích jater |
| 22. Mrkvová pomazánka | 23. Domácí nutela | 24. Pomazánka z nivy |
| 25. Pomazánka z uzené makrely | 26. Hummus | 27. Rozhuda (tvarohová pomazánka) |
| 28. Pikantní sýrová pomazánka s olivami | 29. Pomazánka ze surumi tyčinek | 30. Arašídová pomazánka |
| 31. Fazolová pomazánka z bílých fazolí | 32. Pomazánka z ricotty | 33. Křenová pomazánka |
| 34. Tuňáková pomazánka | 35. Domácí máslo | |

1. Bylinková tvarohová pomazánka

Pomazánky, jejímž **základem je tvaroh**, patří v Česku mezi velmi oblíbené. Tahle **pomazánka je lehoučká**, svou chutí připomíná lučinu a sypat ji můžete bylinkami, které zrovna máte doma nebo je jejich sezóna.

[Recept na bylinkovou tvarohovou pomazánku](#)



2. Cuketová pomazánka

[Recepty z cukety](#) miluje téměř každý. Cuketa je totiž **málo kalorická**, ale výživná zároveň a dá se připravit na nekonečně mnoho způsobů. Cuketovou pomazánku budete mít **připravenou do 30 minut**.

[Recept na cuketovou pomazánku](#)



3. Tradiční vajíčková pomazánka

Článek na téma "Vajíčková pomazánka 10x jinak", který jsme na **Spektru Zdraví zveřejnili v roce 2012** si přečetlo už téměř milion lidí. Z toho usuzujeme, že **vajíčková pomazánka je v Česku velmi oblíbená**. Recept na tradiční vajíčkovku najdete v odkazu.

[Recept na tradiční vajíčkovou pomazánku](#)



4. Vajíčková pomazánka z tofu (veganská)

Pokud máte rádi chuť a vůni tradiční vajíčkové pomazánky, ale z jakéhokoliv důvodu nejíte vejce, máme pro vás řešení! Vyzkoušejte **veganskou vajíčkovou pomazánku**, která je vyrobená z tofu. **Sírný vaječný nádech pak dodá v pomazánce černá sůl.**

[Recept na vajíčkovou pomazánku z tofu \(veganská\)](#)



5. Pomazánka z červené čočky

Pokud milujete pomazánky, které zasytí, připravte si tuto luštěninovou pomazánku. **Nenadýmá** a červená čočka se, jak známo, nemusí namáčet. **Hotovo tedy budete mít do 40 minut včetně přípravy.**

[Recept na pomazánku z červené čočky](#)



6. Domácí lučina

Domácí lučina se vám vyplatí hned ze tří důvodů. Je chuťově lepší než lučina kupovaná. Za druhé můžete použít takové mléčné výrobky, které vám vyhovují - například v bio kvalitě nebo konkrétní oblíbené značky. Třetím důvodem, **proč domácí lučinu zkusit, je cena**. Za jednu dávku výroby ušetříte až 20 korun.

[Recept na domácí lučinu](#)



7. Pomazánka z červené řepy

Tahle pomazánka je velmi variabilní. Můžete si totiž vybrat, zda **řepu upečete, uvaříte nebo necháte v syrové podobě**. Zasyrova si zachová více vitamínů, ale pro někoho může být příliš chuťově výrazná. Její palčivou chuť stáhnete pomocí **citrónové šťávy a jogurtu**.

[Recept na pomazánku z červené řepy](#)



8. Avokádová pomazánka

Kdo by nemiloval avokádo? Je plné zdravých tuků, zasytí a je **vhodné i pro fitness nadšence**. Recept na avokádovou pomazánku najdete v odkazu, který vás navede na článek na téma "**Pomazánky na jednohubky rychle a zdravě**".

[Recept na avokádovou pomazánku](#)



9. Jednoduchá kaviárová pomazánka

Pokud se chcete pustit do výroby této pomazánky, neobejdete se bez pravého kaviáru. Nemusíte do něj investovat tisíce, postačí vám **malá krabička červeného kaviáru o váze 50 gramů**.

[Recept na jednoduchou kaviárovou pomazánku](#)



10. Domácí tavený sýr

Výživoví poradci obvykle tavené sýry řadí do potravin, kterým byste se měli vyhnout obloukem.

Tavené sýry totiž obsahují tavicí soli, které mohou být pro organismus ve větším množství nebezpečné a hůře stravitelné. Řešením je domácí tavený sýr, jehož výrobu budete mít pevně pod kontrolou. **Tavicí sůl je navíc nahrazena obyčejnou jedlou sodou.**

[Recept na domácí tavený sýr](#)



11. Lilková pomazánka

Lilková pomazánka chutí připomíná [marocký Baba Ganoush](#). Rozdíl je pouze v úpravě lilku. **Baba Ganoush vyžaduje grilovaný lilek**, který se zbaví dužiny. Do lilkové pomazánky oproti tomu budete přidávat dušený lilek.

[Recept na lilkovou pomazánku](#)



12. Pomazánka z kuřecího masa

Zbylo vám po víkendovém obědu pečené kuře? Výborně! Nakrájejte ho na malé kousky a připravte z něj pomazánku. Využijete ji třeba k pondělní večeři. A rodina ani nepozná, že se dojídají zbytky od oběda.

[Recept na pomazánku z kuřecího masa](#)



13. Paštika z kachních jater s brusinkami

Mezi pomazánky jsme se rozhodli zařadit i jeden recept na paštiku. Domácí paštika narozdíl od její kupované kamarádky obsahuje jen samé dobré věci. **V lednici vám navíc vydrží až měsíc.** Proto se nemusíte bát, připravit jí větší množství. Recept najdete v odkazu, který vás zavede na náš úspěšný článek "**Paštika 5x jinak**".

[Recept na paštiku z kachních jater s brusinkami](#)



14. Pomazánka z dýně hokkaido

Dýně hokkaido patří mezi nejoblíbenější dýně z jednoho prostého důvodu. **Nemusí se loupat!** Pomazánku můžete vyrobit například z dýně, která vám zbude z pečení. **Chutná na pečivu**, ale i jen tak samostatně jako hustý dip.

[Recept na pomazánku z dýně hokkaido](#)



15. Celerová pomazánka ze syrového celeru

Syrový celer má **detoxikační účinky**, proto si tuto pomazánku můžete dopřát v rámci očisty vašeho organismu. Smetanový sýr a majonézu ale zaměňte za nízkotučný jogurt a **k pomazánce si namísto pečiva dopřejte zeleninové špalíčky**.

[Recept na celerovou pomazánku ze syrového celeru](#)



16. Pomazánka z medvědího česneku

Nevýhoda této pomazánky je, že je sezónní. Medvědí česnek totiž roste začátkem jara. Výhodou dnešní doby ale je, že **zamražený medvědí česnek koupíte třeba v prosinci**. A nemusíte si přitom hrát ani na Marušku z pohádky o 12 Měsíčkách.

[Recept na pomazánku z medvědího česneku](#)



17. Špenátová pomazánka

Aby byla špenátová pomazánka chuťově delikátní a opravdu jemná, je třeba, **nakrájet špenát na co nejmenší kousky**. Patří mezi netradiční pomazánky, které si určitě oblíbíte.

[Recept na špenátovou pomazánku](#)



18. Rybí pomazánka

Tato rybí pomazánka by se měla **připravovat z čerstvých tresčích filetů**. Pokud nestíháte nebo nechcete kupovat čerstvou rybu, můžete ale **rybí pomazánku vyrobit i z filetů kupovaných**.

[Recept na rybí pomazánku](#)



19. Pórková pomazánka

Pokud chcete vaší rodině připravit lehkou a výživnou pomazánku, do které schováte zdravou zeleninu, pórková pomazánka je ta správná volba! **Tvaroh zasytí a řecký jogurt ji pozvedne na lehounkou úroveň**. Podávejte na celozrnném pečivu.

[Recept na pórkovou pomazánku](#)



20. Pomazánka z droždí

Drožděná pomazánka **obsahuje vitamín B**, který je nutný pro **správné fungování trávicího ústrojí**. Drožděnou pomazánku byste si na chlebu proto měli dopřát 1x týdně.

[Recept na pomazánku z droždí](#)



21. Pomazánka z tresčích jater

Milovníky rybích pomazánek potěšíte touto pomazánkou z tresčích jater. Je **chuťově výraznější** a je ideální na jednohubky nebo chlebičky - například když vás **přepadne nečekaná návštěva**.

[Recept na pomazánku z tresčích jater](#)



22. Mrkvová pomazánka

Pokud budete **mrkvovou pomazánku připravovat pro 4 lidi a více**, budete muset nastroumat nejméně 4 mrkve. Máte-li málo času, **vezměte si na pomoc kuchyňský robot**. Usnadníte si práci!

[Recept na mrkvovou pomazánku](#)



23. Domácí nutela

Domácí nutela nepatří mezi pomazánky bez kalorií. Dopřát byste si ji proto měli spíše výjimečně. Mazat ji můžete nejen na pečivo, **palačinky nebo vafle** ale použít ji můžete také při pečení čokoládových dezertů.

[Recept na domácí nutelu](#)



24. Pomazánka z nivy

Češi nivu milují! Pokud z nivy připravíte pomazánku, zavděčíte se chutí skoro všem. Niva je navíc chuťově tak výrazná, že pomazánka nebude potřebovat žádné jiné zvláštní ochucení. Naopak stačí smíchat nivu se zakysanou smetanou, cottage sýrem a máte hotovo.

[Recept na pomazánku z nivy](#)



25. Pomazánka z uzené makrely

Tato rybí pomazánka patří mezi pomazánky, které budete mít **hotové do 15 minut**. Připravte ji jako večeři nebo dětem k svačině a **zdobte čerstvými bylinkami** - například kerblíkem nebo koriandrem.

[Recept na pomazánku z uzené makrely](#)



26. Hummus

Cizrnový hummus je obsažen v běžném jídelníčku veganů a vegetariánů. Luštěniny totiž, jak známo, obsahují velké množství bílkovin, které jsou potřebné pro **správný vývoj svalů**.

[Recept na hummus](#)



27. Rozhuda (tvarohová pomazánka)

Rozhuda **patří mezi tradiční staročeské recepty**, které s oblibou připravovaly naše babičky. **Do rozhudy patří měkký tvaroh**, cibule nakrájená najemno a čerstvé bylinky.

[Recept na rozhudu \(tvarohovou pomazánku\)](#)



28. Pikantní sýrová pomazánka s olivami

Do této pomazánky se přidávají **černé vypeckované olivy**, které tvoří její osobitou chuť. Nabídnout ji můžete návštěvě k opečenému toastu nebo ji namazat na jednohubky.

[Recept na pikantní pomazánku s olivami](#)



29. Pomazánka ze surumi tyčinek

Pokud máte rádi chuť a vůni mořských plodů, mohla by vás bavit **pomazánka vyrobená z krabích tyčinek**. Ty se jen nakrájí nebo pomelou a smíchají s dalšími ingrediencemi. A pomazánka je hotová.

[Recept na pomazánku ze surumi tyčinek](#)



30. Arašídová pomazánka

Arašídová pomazánka (**v originále peanut butter**) k nám přišla z Ameriky, kde se konzumuje ve velkém. Arašídové jsou tučné samy o sobě, proto se **arašídová pomazánka běžně používá místo másla**. Vyzkoušejte si na chleba namazat nejen arašídové máslo, ale také marmeládu. Je to pochoutka.

[Recept na arašídovou pomazánku](#)



31. Fazolová pomazánka z bílých fazolí

Bílé fazole jsou bohatým zdrojem vlákniny a bílkovin. Ve **100 gramech obsahují 15 gramů vlákniny a 23 gramů bílkovin**. Naopak obsahují jen **1 gram tuků**. Jsou proto vhodné pro všechny sportovce i lidi, kteří chtějí jíst zdravě.

[Recept na fazolovou pomazánku z bílých fazolí](#)



32. Pomazánka z ricotty

Ricotta je čerstvý italský krémový sýr, který se používá naslano i naslano. Má jemnou chuť, která připomíná smetanu a Italové ho běžně dávají na sýrovou pizzu, dělají z něj smetanové omáčky nebo ho používají na sladké pečení.

[Recept na pomazánku z ricotty](#)



33. Křenová pomazánka

Aby se křenovka zařadila mezi pomazánky, které vás vynesou do chuťového nebe, **budete potřebovat čerstvý křen**. Ten stačí nastrouhat najemno a smíchat s tvarohem a dalšími ingrediencemi.

[Recept na křenovou pomazánku](#)



34. Tuňáková pomazánka

Šetřete peníze i čas a na tuňákovou pomazánku **použijte tuňáka v plechovce**, nikoliv čerstvou rybu. Tu si schovejte pro zvláštní příležitosti. Tuňák z plechovky totiž v této pomazánky svůj účel splní na jedničku s hvězdičkou.

[Recept na tuňákovou pomazánku](#)



35. Domácí máslo

Nedalo nám to a **mezi pomazánky jsme museli zařadit i obyčejné máslo**. Znáte totiž nějakou pomazánku, která by trumfla čerstvě ukrojený chléb potřený máslem a posypaný solí? Když si k tomu připočítáte, že máslo bude domácí, nemůže být pochyb, že pečivo s domácím máslem je prostě sázka na jistotu.

[Recept na domácí máslo](#)



Hledáte další inspiraci? Možná ji naleznete níže:

[Studený předkrm 35x jinak: Jakým receptem zahájíte své menu?](#)

[Finger food v šesti různých obměnách. Blýskněte se na party!](#)

[30 receptů na slavnostní oběd aneb Překvapte své hosty lahodnými pokrmy!](#)

[15 receptů na mexické jídlo: Objevte chuť této pestré a pikantní kuchyně!](#)