

Pomazánka z červené čočky a mrkve s konopnými semínky

Složení:

konopná semínka

mrkev

červená čočka

cibule

pórek

koření (sůl, pepř)

bylinky (pažitka, petrželka...)

Příprava: Osmažte cibulku s pórkem, přidejte konopná semínka (asi 1 lžíci), 1 nastrohanou mrkev, asi 1/2 šálku červené čočky. Podlijte trochou vody, vařte čočku do změknutí a poté rozmixujte. Dochutěte dle chuti solí, kořením nebo bylinkami.

Podávejte na rozpečeném toastu a ozdobte čerstvými bylinkami či s nasekanou pažitkou a petrželkou.