

Nátierka šunková so zelerom

Suroviny:

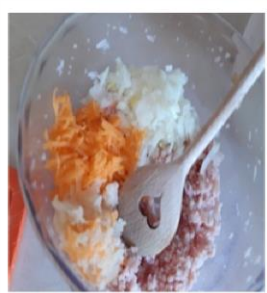
1 mrkva
1 menšia cibuľa
zeler 50g
Tavený syr 100g
Šunka 100g
Maslo 100g



Postup:

Šunku si pomelieme, alebo veľmi na jemno nakrájame. Pridáme najemno nastrúhanú mrkvu, zeler a cibuľu. Všetko dobre premiešame (môžeme si pomôcť mixérom, budete to mať rýchlejšie hotové). Nakoniec pridáme tavený syr a maslo, a znovu dobre premiešame. Hotovú nátierku dochutíme (ak treba, ale šunka je dostatočne ochutená) a natrieme na pečivo.

Prajeme dobrú chuť.



Ps: zeler obsahuje vitamíny B (tieto vitamíny sú dôležité pre správnu funkciu pečene a čriev či pre dobrý stav vlasov, nechtov či kože), vitamín C, A, K a E, draslík, horčík, chróm, sodík, vápnik, železo, zinok a jód. Zeler je ideálnou zbraňou v boji proti nachladnutiu. Zelerové silice rozpúšťajú hlien, dezinfikujú sliznice a zabíjajú mikroorganizmy.