

## »ZELIŠČNI NAMAZI«

V teh dneh, ko se nam pogosto zdi, da so dnevi predolgi, lahko prepustimo naši ustvarjalnosti prosto pot. Tudi priprava obroka je lahko zelo ustvarjalna. Pripravili smo nekaj predlogov, kako lahko v sebi odkriješ »master šefa« ter sebi in družini privoščiš okusno razvajanje v dobrih okusih.

### RECEPTI

#### ČEMAŽEV NAMAZ

**Sestavine:**

čemaž (posušen ali približno 20 svežih čemaževih listov)  
1 mala kislja smetana (velikost jogurta)  
mali lonček pasirane skute (cca. 500 g)  
velika žlica navadnega jogurta  
ščepec soli

**Priprava:**

V posodi zmešaš skuto, kisljo smetano in žllico jogurta. Dodaš čemaž in po okusu dosoliš. Namaz shraniš v zaprti posodi, v hladilniku.

(Če imaš svež čemaž - liste čemaža opereš in zviješ v zvitke, ki jih nato vzdolžno narežeš na tanke trakce.)

#### BUČKIN NAMAZ

**Sestavine:**

50 g bučk  
100 g sirnega namaza  
100 g jogurta (polnomastnega)  
sol po okusu

**Priprava:**

Bučke naribaš in jim primešaš sirni namaz ter jogurt. Soliš. Postaviš v hladilnik, za najmanj 1 uro.

## SKUTIN NAMAZ S PAPRIKO IN TRDO KUHANIM JAJCEM

### Sestavine:

250 g puste skute  
2 žlici kisle smetane  
2 žlici jogurta  
1/4 rdeče paprike  
1/4 rumene paprike  
1/4 zelene paprike  
1 jajce  
sol

### Priprava:

Jajce položiš v kozici s hladno vodo, pristaviš, zavreš, odstaviš in pustiš stati točno 8 minut. Očiščene paprike grobo naribaš ali narežeš na drobne kockice. Jajce predeneš v hladno vodo in ohladiš. Ohlajeno jajce olupiš in drobno naribaš ali sesekljaš. Skuto pretlačiš v skledo. Dodaš kisko smetano, jogurt, naribane ali narezane paprike in naribano ali sesekljano trdo kuhano jajce.

## SKUTIN NAMAZ Z DROBNJAKOM

### Sestavine:

25 dag skute  
2 žlici kisle smetane  
2 žlici jogurta  
sol  
svež drobnjak

### Priprava:

Skuto pretlačiš z vilicami in ji primešaš kisko smetano, jogurt in sol ter predhodno nasekljani drobnjak.

## SKUTIN NAMAZ S FETO IN DROBNJAKOM

### Sestavine:

200 g kobariške skute  
100 g fete  
1 žlica kisle smetane  
1 žlica sesekljanih mandeljnov  
1 žlica drobno narezanega drobnjaka  
sol  
beli poper v zrnu

### Priprava:

Skuto skozi gosto cedilo pretlačiš v skledo. Nanjo naribaš feto, dodaš kisko smetano, sesekljane mandeljne in drobnjak, sol in sveže mlet beli poper. Nežno premešaš.

Dober tek!

P.S. Recepti so bili preizkušeni v praksi. 😊

## SKUTIN NAMAZ S SLIVOVO MARMELADO IN PISTACIJAMI

### Sestavine:

200 g skute  
3 žlice jogurta  
5 žlic slivove marmelade  
60 g nesoljenih jedrc pistacije (ali orehov ali mandeljnov)

### Priprava:

Skuto odcediš in pretlačiš. Dodaš jogurt in gladko razmešaš. Pistacije drobno sesekljaš. Skutini mešanici dodaš marmelado in sesekljane pistacije ter dobro premešaš.