

Milé moje veveričky,
Dávajte si pozor na labky pri kuchtení, poproste
o pomoc rodičov,
a želám Vám dobrú
chut'.
Vaša vychovávateľka.



Tuniaková nátierka



Do misky vyklopíme
plechovku tuniaka vo vlastnej
šťave, pridáme najemno
nakrájanú cibuľu, lyžicu
horčice a 100g Lučiny (alebo
masla). Poriadne vymiešame a
podávame s opekaným
chlebíkom alebo kolieskom
bagetky.

Mrkvová nátierka

1 veľkú mrkvu nastrúhame najemno, pridáme najemno nakrájanú cibuľu, Lučinu, vajíčko uvarené natvrdo, lyžicu kyslej smotany a soľ podľa chuti, vymiešame dohladka.



Vajíčková nátierka

Uvaríme 4 vajíčka natvrdo. V sekáčiku rozmixujeme malú cibuľu s 1 uvareným vajíčkom, lyžicou horčice a 200g jemného tvarohu alebo Lučiny. Zvyšné vajíčka nakrájame na malé kocky a primiešame do nátierky.



Bryndzová nátierka

Do misky dáme 200g bryndze, 100g masla, 1 jarnú zelenú cibuľku (môže byť aj obyčajná cibuľa) nakrájanú najemno, 1 lyžicu kyslej smotany, pol lyžičky mletej papriky a všetko spolu vymiešame.



Red'kovková nátierka

Zväzok red'koviek očistíme a nastrúhame najemno. Trošku osolíme a necháme chvíľku postáť. Vyžmýkame prebytočnú vodu. 120g jemného tvarohu zmiešame s 2 kopcovitými



lyžicami kyslej smotany, polievkovou lyžicou pažitky a red'kovkou a poriadne vymiešame.