

FUTROVNIK RECEPTI

za ljudi, ki se ne sekirajo za holesterol

OLIVNI NAMAZ



RECEPT
#5

**PREDJED
#1**



OLIVNI NAMAZ (TAPENADA)

...KI TVOJE BRBONČICE POPELJE NA MEDITERAN

Če imaš rad olive, boš ta recept shranil.
Če jih ne maraš ... si po tem receptu ne boš premislil.

Je slan, svež, malce mediteranski in nevarno hitro izgine s popečenega kruha.
Če zraven dodaš še sušene paradižnike, si že skoraj na dopustu



👥 PORCIJE: ZA 4–6 OSEB (ALI ZA ENEGA VELIKEGA LJUBITELJA OLIV)

🕒 PRIPRAVA: PRIBLIŽNO 10 MINUT

❄️ POČITEK: VSAJ 30 MINUT

🍽️ SKUPAJ: PRIBLIŽNO 40 MINUT

👑 ZAHTEVNOST: ★☆☆☆☆
(BLENDER OPRAVI SKORAJ VSE DELO)

🫒 OKUS OLIV: 🫒🫒🫒🫒🫒
)



- oliv (brez koščic, pa glej da niso polnene... valda) 150g
- česen 1 strok
- kapre 1 žlica
- olivno olje 1,5 žlice
- limonin sok 1 žlica
- origano 0,5 žlice



it
get!

ZRAVEN PAŠE:

Popečen kruh je obvezen 🍞
Še boljše je, če uporabiš dan ali dva
starega, saj postane lepo hrustljiv.
Namaži olivni namaz in dodaj še sušene
paradižnike. Ta kombinacija je približno
tako dobra, kot gresta skupaj poletje in
sladoled.

LET'S EAT

MIKSAJ:

- 1 Fse sestavine dajte v sekljalnik al blender.
- 2 Zmiksate do zelene teksture – loh full gladko al pa pustite malo bolj grobo, če imate radi več teksture. Mi jo mam.
- 3 Prestavite v posodico in jo za vsaj 30 minut postavite v hladilnik, da se okusi lepo povežejo.

Popečen
Še boljše je, če upor
starega, saj postane lepo
Namaži olivni namaz in dodaj se
paradižnike. Ta kombinacija je približn
tako dobra, kot gresta skupaj poletje in
sladoled.

OCENA



OLIVNI NAMAZ

Pašteta ima nostalgijo. Olivni namaz ima dopust. 😊

Ena nas spomni na sendviče iz otroštva, drugi pa na popečen kruh, sonce in kozarec nečesa hladnega.

🥫 Pašteta: zmaga pri hitrosti in nostalgiji

🫒 Olivni namaz: zmaga pri svežini in posebnem okusu

NE POZABI!



PAŠTETA

MIGI BAJSI

Aja, še to:

Kapre niso zelenjava. Čeprav jih marsikdo zamenja za majhne olive ali jagode, so kapre pravzaprav cvetni popki rastline kaprovca. Naberejo jih še zaprte, vložijo v kis ali sol in prav zato imajo tisti značilen slano-kisel okus, ki odlično zaokroži olivni namaz.

🙌 FUTROVNIKOV TRIK:

Namaz je preprost narest, paste edin na strukturo... tko da ni preveč tekoč ker dejansko je goody, če je bl grob. Fsaj nam.

PAMETNA ZA DONS:

OLIVE SO K LJUDJE, NISO FŠEČ
FSEEM.



VEČ RECEPTOV NAJDEŠ NA
NAJBOLJ KALORIČNI STRANI

FUTROVNIK

MIGI BAJSI