

KARFIOL SZENDVICSKRÉM

Hozzávalók:

20 dkg párolt karfiol

5 dkg póréhagyma

1 dkg petrezselyemzöld

1 EK kendermag vagy szezám-mag vagy lenmag/lenmagpehely

1 EK extraszűz olíva-, lenmag-, vagy dióolaj

Elkészítés:

Aprítógépben a magot megőröljük, majd hozzáadjuk a karfiolt, a megmosott, szeletelt póréhagymát, a petrezselyemzöldet és az olajat, és krémesre dolgozzuk. Esetleg pici só mehet hozzá. Bedobozolva, hűtőben jó pár napig eláll. Kenjük kenyérre vagy ki mire szereti. Együnk mellé sütőben sült répát, céklát, káposztát vagy süttőköt.