



Jarní toast s pestem z medvědího česneku - videorecept

vegetariánský

Snadné

10 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

200 ml olivového oleje
70 g čerstvého medvědího česneku
40 g piniových oříšků
20 g konopných semínek
1 lžice lahůdkového droždí
lžička himálajské soli
4 hodně čerstvá vejce
4 plátky kváskového žitného chleba

Jak na to?

1. Medvědí česnek dobře properte, abyste ho zbavili nečistot. Osušte v utěrce nebo odstředivce na salát a nahrubo nakrájejte.
2. Dejte do mixéru medvědí česnek, piniové oříšky, konopná semínka, lahůdkové droždí, himálajskou sůl a polovinu množství olivového oleje a rozmixujte na hladké pyré.
3. Do kastrolu dejte asi 10 cm vysokou vrstvu vody a přiveďte těsně pod bod varu. Vejce vyklepněte do děrované naběračky a zbavte tak nejtekutější části bílku. Z naběračky vejce opatrně vyklepte do vody a nechte uzavřít. Nechte pošírovat asi 3 až 4 minuty podle velikosti vejce. Vylovte děravou naběračkou a osušte na papírovém ubrousku.
4. V nepřilnavé pánvi rozehřejte zbylý olivový olej. Plátky chleba zatíže např. pokličkou a opečte z obou stran dozlatova. Upečené plátky potřete připraveným pestem, přidejte vejce a podávejte. Zbytek pesta uschovejte v lednici, použijte třeba do těstovin.

Pokud zrovna nebudete mít k dispozici medvědí česnek, použijte čerstvý špenát a přidejte stroužek česneku.