

## Vegetariánský tuňákový krém

### Suroviny

220 g vařené cizrny\*  
1 malá hrst ptačince  
20 g sezamu  
20 g slunečnicových semínek  
1 list řas Nori  
2 PL citronové šťávy  
5-6 PL olivového oleje  
½ ČL himálajské soli  
1 ČL hořčice  
½ ČL medu  
1 červená cibule  
2 ČL kaparů  
50 g bulvy celeru - očištěné a oloupané  
pepř

### Postup

1. Uvařenou cizrnu rozmačkáme na hrubo vidličkou na mělkém talíři a pak vše vložíme do misky.
2. Sezam a slunečnicová semínka orestujeme na sucho na pánvi a necháme zchladnout.
3. List Nori řas nastříháme na malé kousky a v mixéru je necháme rozsekat na jemno. Přidáme sezam a slunečnicová semínka a vše důkladně rozmixujeme.
4. Nyní přidáme ptačinec, citronovou šťávu, olivový olej, sůl, hořčici a med. Vše rozmixujeme na homogenní masu a vložíme do misky.
5. Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Kapary taktéž nakrájíme na kostičky a přidáme k rozmačkané cizrně.
6. Celer nastroháme na hrubo a dobře smícháme s ostatními ingrediencemi. Vše dochutíme pepřem.

(\* odpovídá 110 g suché cizrny)