**Pórková pomazánka se slunečnicovými semínky**

Ingredience:

200 – 250 g lučiny

½ ze světlé části pórku

½ ze zelené části pórku

½ kapie

hrst slunečnicových semínek

Lučinu vyklopte do misky a nachystejte zeleninu. Papriku i pórek řádně omyjte a nakrájejte na malé kostičky a pórek na kolečka. Vmíchejte do lučiny, přidejte hrst slunečnicových semínek. Pomazánku namažte na kvalitní chléb a každou porci ozdobte ještě kouskem papriky a pórku. Navrch posypte trochou slunečnicových semínek.