

# Olivová tapenáda



20. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Tapenáda je tradičná francúzska nátierka, populárna najmä v južnej časti krajiny. Názov pochádza z provensálskeho výrazu pre kapary - tapenas. V kombinácii s chipsami alebo tortitos Prodietix vykúzli lahodnú desiatu alebo vynikajúce pohostenie pre návštevy. Tapenádu si môžete dopriať od druhej fázy diéty.

Čo potrebujete (4 porcie):

- 20 zelených olív
- 2 lyžičky kapár
- 2 lyžice olivového oleja
- lyžička sušených provensálskych bylín
- mleté čierne korenie
- Soľ
- [Chipsy Prodietix](#)

## Jak na to:

**1.** Do mixéra vložíme olivy, cesnak, olivový olej, provensálske bylinky, lístky bazalky, kapary, čierne korenie, soľ a všetko dôkladne rozmixujeme.

**2.** Tapenádu podávame s chipsami Prodietix alebo tortitos Prodietix, prípadne do nej namáčame nakrájanú zeleninu.