**ממרחים טבעוניים**

עגבניות מיובשות:
לחצות עגבניות לפזר מלח גס ולאפות בטמפרטורה של 90 מעלות למשך 4.5 שעות.
לקרר, לקלף ולטחון יחד עם בזיליקום ושמן.
אפונה:
לאפות אפונה (סנפרוסט) עד שראויה לאכילה, לטחון עם שמן, בצל מטוגן, מלח והרבה מים
בטטה ועדשים:
לבשל עדשים אדומות עד שנימוחות, לטחון עם בטטה אפויה ומלח. להוסיף בצל ירוק קצוץ
גזר ואגוזים:
לטחון גזר אפוי יחד עם אגוזי מלך פטרוזיליה, בצל מטוגן, שמן, פפריקה, שום כתוש, מלח ומעט פלפל לבן