



"škvarková" pomazánka

Pomazánka

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- veganské
- bez lepku
- bez laktózy

název		množství (na 1.0 porcí)	
Tofu		22 gramy	uzené
Ocet balsamikový		0.2 polévkové lžíce	
Sojanéza		0.1 polévkové lžíce	
Cukr třtinový		0.1 polévkové lžíce	lžička
Sůl			špetka
Olej slunečnicový			

návod k přípravě

Cibuli nakrájíme na malé kostičky a osmažíme na oleji. Když začne cibule zlátnout, přidáme lžičku třtinového cukru a necháme zkaramelizovat.

Pak přidáme balsamikový ocet a necháme odpařit do té doby, než ocet přestane být cítit. Zatím, než vystydne cibulka, rozmixujeme tofu, sojanézu a lahůdkové droždí do hladka.

Nakonec vmícháme studenou cibulku.

úkoly

recept nemá úkoly