

"škvarková" pomazánka

Pomazánka

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez lepku

bez laktózy

název

množství (na 13.0 porcí)

Tofu	292 gramy	uzené
------	-----------	-------

Ocet balsamikový	3.2 polévkové lžíce	
------------------	---------------------	--

Sojanéza	1.6 polévkové lžíce	
----------	---------------------	--

Cukr třtinový	1.6 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