

"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