



vajíčková pomázánka z tofu

Pomazánka

(vytvořil*a Pam)

- vegetariánské
- veganské
- snadné

název	množství (na 5.0 porcí)	
bílé tofu	180 gramy	
majonéza	80 mililitry	
hořčice /gram	4 gramy	
jarní cibulka	1 kusy	stonky
Chléb [bochník]	0.3 kusy	
Koření - pepř černý		
Koření - kurkuma		
černá sůl		

návod k přípravě

1. Rozmačkat tofu - nejlíp to jde rukama

2. Jarní cibulku a petržel nakrájet nadrobno

3. Smíchat tofu, majonézu, petržel, cibulku, dochutit hořčicí

4. Nakonec přidat kurkumu - tolik aby to bylo hezky žluté

5. Dosolit černou solí - dá tomu vajíčkovou příchut'

6. Namazat na chleby a pochutnat si

úkoly

recept nemá úkoly