



"škvarková" pomazánka

Pomazánka

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- veganské
- bez lepku
- bez laktózy

název		množství (na 8 porcí)	
Tofu		180 gramy	uzené
Ocet balsamikový		2 polévkové lžíce	
Sojanéza		1 polévkové lžíce	
Cukr třtinový		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