



# "škvarková" pomazánka

Pomazánka

(vytvořil\*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- veganské
- bez lepku
- bez laktózy

| název             |  | množství (na 8 porcí) |
|-------------------|--|-----------------------|
| Tofu              |  | 180 gramy             |
| Ocet balsamikový  |  | 2 polévkové lžíce     |
| Sojanéza          |  | 1 polévkové lžíce     |
| Cukr třtinový     |  | 1 polévkové lžíce     |
| Sůl               |  | lžička                |
| Olej slunečnicový |  | špetka                |

## 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