

K Česneková pomazánka

Kategorie: Nezařazeno

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Labuznik-Babi

Suroviny

Zeleninová podskupina, která se může kombinovat s hlavní rostlinnou skupinou.

400 g rostlinného pomazánkového másla (odpovídající zásadám kombinace jídel podskupiny a skupiny)

4 stroužky česneku

4 lžíce dia kečupu

1 žlice sójového mléka

2 lžíce uzeného sýra tofu, nastrohaného

sůl

1 lžíce posekaného kopru, nebo pažitky

2 uzralá rajčata

Postup

Umícháme pomazánkové máslo s utřeným česnekem, kečupem a sójovým mlékem do hladka.

Potom vmícháme dovnitř sýr a podle chuti osolíme. Pomazánku necháme uležet v chladničce alespoň po 30min.

Pomazánkou potíráme topínky z tmavého sójového, nebo slunečnicového chleba, připravené v opékači chleba, nebo opražené nasucho na pánvi. Podáváme posypané koprem, nebo pažitkou. Poklademe kolečky rajčat.

Poznámka

dělená strava