

Recepty



Pomazánka z tofu

Ingredience

1 balení tofu
1 rajče
¼ cukety
½ mrkve
½ cibule
1 stroužek česneku
olivový olej
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Rajče zbavené semínek nakrájíme na menší kousky, cuketu a mrkev na kolečka, cibuli na kostičky, česnek na jemné plátky. Na pánvi si rozpálíme olej,...

Pomazánka z tofu - recept

Rajče zbavené semínek nakrájíme na menší kousky, cuketu a mrkev na kolečka, cibuli na kostičky, česnek na jemné plátky. Na pánvi si rozpálíme olej, osmahneme cibulku, nakonec přidáme česnek a hned poté zeleninu - začínáme od té nejtvrďší, v našem případě tedy mrkvi. Pár minut mrkev

podusíme, pak přidáme cuketu i rajčata. Okořeníme a dusíme dalších pět minut doměkka. Nakonec přidáme na kostičky nakrájené tofu. Druh volíme podle chuti, můžeme si vybrat přírodní, uzené, s mořskými řasami apod. Promícháme se zeleninou a tyčovým mixérem rozmixujeme. Vznikne nám pomazánka z tofu, která je vhodná k podávání s celozrnným pečivem.

Pomazánka z tofu může být připravena z jakékoliv oblíbené zeleniny. Místo rajčat můžeme použít například papriku nebo lilek.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí