



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 20. 5. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Tofu pomazánka à la vajíčková

URL článku: magazin/recepty/Tofu-pomazanka-a-la-vajickova__s10007x19707.html

Rychlý a jednoduchý recept z ingredience, která v našich obchodech již prakticky zdomácněla - přírodního tofu. Díky správnému ochucení je výbornou rostlinnou alternativou klasické vajíčkové pomazánky.



Charakteristickou vaječnou vůni tomuto pokrmu dodává **černá sůl**, která se v Indii tradičně používá k dochucení salátů, vegetariánských pokrmů, ale i různých nápojů či čatný.

Tofu pomazánka je vhodnou ingrediencí pro všechny, kteří chtějí odlehčit svému jídelníčku a hlídají si příjem cholesterolu. Užijete ji do všech pokrmů, kde očekáváte vaječnou chuť či vůni - do omelet, pomazánek či salátů. Klasickou žlutou barvu poté zajistí jiné velmi zdravé koření, **sušená mletá kurkuma**, obsahující kurkumin - látku se silnými protizánětlivými a antioxidačními

Ingredience 4 porce

tofu natural	180 g
sojanéza	60 g
jarní cibule	50 g
česnek	12 g
lahůdkové droždí	8 g
dijonská hořčice	5 g
1/2 lžičky černé soli Kala majak	2,5 g
kurkuma	1 g
citrónová šťáva	5 g
žitný chléb kváskový	240 g
pažitka	60 g
čerstvá paprika	400 g

Postup

1. V míse důkladně rozmačkáme tofu pomocí vidličky.
2. Přidáme také sojanézu, citronovou šťávu a jarní cibulku nasekanou nadrobno.
3. Směs důkladně promícháme a dochutíme prolisovaným česnekem, solí, kurkumou, hořčicí i lahůdkovým droždím.
4. Podáváme s žitným chlebem, pažitkou a čerstvou zeleninou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	176	100	705	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	6	3	23	-
sacharidy	g	34	19	140	-
z toho cukry	g	5,5	3	22	-
tuky	g	1,3	0,7	5,3	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,2	0,1	0,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g

vláknina	g	6,7	3,7	27	$\geq 1,4/100 \text{ g}$
sůl	g	1,6	0,9	6,3	$\leq 0,875 \text{ g}/100 \text{ g}$
přidaný cukr	g	0	0	0	$\leq 3 \text{ g}/100 \text{ g}$

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (lehký oběd).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz