



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 16. 12. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Česneková pomazánka s pažitkou a žitným chlebem

URL článku: magazin/recepty/Cesnekova-pomazanka-s-pazitkou-a-zitnym-chlebem__s20145x19885.html

Tradiční recept na česnekovou pomazánku, tentokrát ve veganské verzi s tofu.



Tofu se vyrábí srážením sojového mléka pomocí vápenatých solí, nebo mořské soli nigari. Ve veganské i vegetariánské kuchyni je tofu velmi populární - dnes se navíc dá obstarat nejen v mnoha chuťových obměnách, ale také různých stupních tvrdosti.

Stupeň 1, velmi měkké soft tofu, je vhodné k přípravě krémů, pudinků nebo omáček. **Stupeň 5** má naopak konzistenci tvrdého sýru a v našich končinách je nejběžněji k sehnání - ať už jako klasické bílé, nebo nejrůzněji ochucené. Budeme ho potřebovat i do dnešního recepty na česnekovou pomazánku.

Ingredience: 2 porce

Tofu natural - 1 kostka	180 g
Sojanéza - 2 lžíce	40 g
Cibule jarní - 2 ks	50 g
Česnek - 5 stroužků	15 g
Droždí lahůdkové - 1 lžíce	8 g
Hořčice dijonská -1 lžička	5 g
Sůl - 1/2 lžičky	3 g
Citrónová šťáva - 1 lžička	5 g
Chléb celozrnný žitný tmavý	120 g
Paprika čerstvá	200 g
Pažitka	10 g

Postup

1. Stroužky česneku oloupeme a nasekáme na menší kousky. Společně se solí je na prkénku rozetřeme na kaši pomocí jídelního nože.

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

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
	2 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	391,5	123,1	783,1	350 -550 kcal/porci
bílkoviny	g	21,8	6,9	43,6	-
sacharidy	g	39,2	12,3	78,5	-
z toho cukry	g	6,7	2,1	13,4	-
tuky	g	15,4	4,8	30,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,0	0,6	4,0	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,0	3,1	20,0	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,7	0,8	5,4	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (lehké jídlo).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz