

Pomazánka ze sojových bobů



Obtížnost: 

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

184 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-ze-sojovych-bobu>

Příprava

Sojové boby si předem doměkka uvaříme a poté umeleme na masovém strojku a smícháme se lžící oleje. Poté do základu vmícháme nastrohanou syrovou zeleninu. To je základ a lze obměňovat třeba přidáním strouhaného sýru, pažitky, petrželky, rozmačkaného uvařeného rybího filé, pórku a pod.



Ingredience

- ✓ 1 konzerva sojových bobů
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ 250 g kořenové zeleniny

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rodina, Pomazánka