

Cizrnová pomazánka s rybičkami

Cizrnová mouka nebo drť - 50 g

Voda - 150 ml

Cibule - 1 ks

Olejevky - 120 g

Tofunéza - 100 g

Flora light - 80 g

Tamari - 3 lžíce

Umeocet - 2 lžíce

Hořčice - 1 lžíce

Sušený česnek - 1 lžička

Pepř - špetka

Červená paprika sterilovaná - 2 lžíce

Nori vločky - 1 lžička

Ve vodě povaříme cizrnovou mouku nebo drť, případně namačkáme uvařenou cizrnu. Přidáme nakrájenou cibuli, papriku a ostatní ingredience a pečlivě rozmícháme.

