

- kapusty natrhejte a promasírujte.  
 2. Brokolici spařte ve vroucí vodě, nebo ji chvíli (3-4 minuty) povařte v páře.  
 3. Z oleje, tahini a octa vyšehejte dresink.  
 4. K salátovým listům přihodte opláchnutý koriandr, povařenou brokolici, semínka i quinou.  
 5. Vše opepřete, příp. dochuťte chilli a zalijte dresinkem.  
 6. Salát zlehka promíchejte a ihned podávejte.

TYP JÍDLA: Salát

ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Syrové

STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy, Bez lepku, Low carb, Vegan, Vegetarian

Autor: Amndrea Hřečková



### Jáhlová nádivka s uzeným tofu

Velikonoční nádivka bez rohlíků a uzeného masa skvěle zapadne do zdravého jídelníčku. S kopřivami a medvědí česnekem uvnitř přinese do vaší kuchyně nejen vůni Velikonoc, ale i vytoužené jaro.

**MNOŽSTVÍ: 2 porce**

**CELKOVÝ ČAS: 43 minut**

#### Ingredience

- 250 g jáhel
- 250 ml rostlinného mléka
- 250 ml rostlinné smetany
- 250 g uzeného tofu
- 2 lžice konopného oleje
- 2 hrsti kopřiv
- hrst čerstvého medvědího česneku
- 3 natě jarní cibulky
- hrst sušených rajčat bez oleje
- špetka himalájské soli
- špetka červeného pepře
- oregano

#### Postup

1. Jáhly spařte, poté v 250 ml vroucí vody a mléku pod

pokračování na str. 46

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

# ENERFINA

## Interiéry - exteriéry rekonstrukce - renovace



- rekonstrukce bytového jádra
- renovace interiéru a exteriéru
- úpravy reprezentativních prostor
- štukatérské práce
- malířské a lakýrnické práce
- pozlacovačské práce
- truhlářské a řezbářské práce



Na zástřelu 118/13, Praha 6 - Břevnov, 169 00, tel.: 608 023 339, 777 060 618  
 mail: [enerfina@centrum.cz](mailto:enerfina@centrum.cz) [www.enerfina.cz](http://www.enerfina.cz)

# ZASKLENÁ PERGOLA s bezbariérovým vstupem HLINÍK | SKLO | POLYKARBONÁT



**ORSABAC**®  
POSUVNÉ DVEŘE A STĚNY

TEL.: 602 413 243

[www.posuvnedverekjadru.cz](http://www.posuvnedverekjadru.cz)

Najdete nás na [www.facebook.com/UniformPraha](https://www.facebook.com/UniformPraha)