

www.stromkyamed.cz
 FB: Stromky a med

Vitice 16,
 38901 Vodňany

stromkyamed@gmail.com
 tel: 728 885 011

OVOCNÉ STROMKY A KEŘE

**PŘÍMO OD
 PĚSTITELE**

Když zasadiš stromek ještě dnes, budeš sklízet celý život!

RECEPTY NA GRIL



**GRILOVANÉ TOFU
 S MRKVOVÝM
 SALÁTEM**

Počet porcí: 4

Náročnost: snadné

**Doba přípravy: 20 minut +
 2 hodiny marinování**

Suroviny:

- 200 g bílého tofu
- 5 lžic sojové omáčky
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžička červené papriky
- 3 lžice hořčice
- podle chuti ještě kari
- 2 - 3 mrkve
- šťáva z poloviny citronu
- cukr na dochucení salátu
- 50 g kešu oříšků
- 2 jarní cibulky
- zelená petrželka

Postup:

Přírodní tofu nakrájíme na stejné velké kousky. V míse smícháme z hořčice, sojové omáčky, papriky a oleje marinádu, do které vložíme kousky tofu a promícháme. Odložíme do chladu na 2 hodiny. Mezitím si ze zbylých přísad připravíme salát. Mrkev oloupeme a na jemném struhadle nastrouháme, zakapeme šťávou z citronu a dochutíme cukrem. Cibulku a kešu oříšky nasekáme a přimícháme k mrkvi. Hotový salát ozdobíme zelenou petrželkou. Tofu grilujeme metodou nepřímého grilování přímo na roštu dokud se na povrchu neudělá pěkná kůrka. Servírujeme a podáváme teplé s připraveným mrkvovým salátem.



**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
 A ČESKÝ ZAHŘÁDKÁŘSKÝ SVAZ POŘÁDAJÍ**

13.7.-16.7. 2023

KVĚTY

27. ROČNÍK CELOSTÁTNÍ VÝSTAVY

KVĚTINOVÉ TRHY I PORADNA PRO PĚSTITELE I PRODEJ BYLIN

součástí veletrhu

FESTIVAL UMĚNÍ
 VÝSTAVA ČESKÉHO UMĚNÍ