



100%vege

JAMJAMKY

recept

recept burger

Vaříme pouze vegetariánská jídla, používáme náhražky masa jako třeba tofu, sýry, sóju, luštěniny.

Recept na bulky

500 g hladké mouky

2 žloutky

1 vejce

160 ml slunečnicového oleje

špetka soli

Kvásek :

250 ml vlažného mléka

40 g cukru

42 g čerstvého droždí

Recept na vege burger

1. 500 g oloupané vařené červené řepy
2. 300 g fazolí (z plechovky nebo. povařené)
3. 1 větší cibule nasekaná nadrobno.
4. Česnek podle chuti.
5. Polovinu hrnku ovesných vloček.
6. Strouhanka z 1 celozrnné housky
7. Sůl, pepř, majoránka, tymián.

Recepty na dipy:

1.dip

Kečup
Majonéza

2.dip

Trochu sójové omáčky
cca půl kelímku
zakysané smetany
cca půl kelímku
tučného jogurtu
cca půl kelímku
nízkotučného jogurtu
cca 2 cibule
cca 4 stroužky česneku
dle chuti
pepře dle chuti

Pokračování 2. dipu

trochu lávové soli

trochu čerstvého
libečku

trochu čerstvé
majoránky

trochu čerstvé pažitky

trochu sušené bazalky

trochu sušené
majoránky

trochu koření na steak

3 lžíce majonézy

3 lžičky tatarky

1 lžička křenu

1 lžička hořčice

1 lžíce steakové
hořčice

1 lžíce medové hořčice

1 lžíce dijonská hořčice

zeleninové koření

koření do polévky