# Pasta na chleb prawie jak jajeczna (bez jajek, glutenu, mleka)

Tofu ma trochę jajeczny smak. Nawet w konsystencji przypomina białko jajka. Orzechy nerkowca po zmieleniu są ziarniste i lepkie – trochę jak żółtko. Jeśli dodać do tego trochę mleka roślinnego to otrzymamy pastę, która w konsystencji przypomina pastę z jajka. Do tego przyprawy, natka pietruszki, koperek i zapomnimy, że na talerzu mamy tofu, a nie jajko… Coś dla osób z alergią na jajka lub na diecie wegańskiej.

Kilka słów o tofu – często wzbudza ono mieszane uczucia. Ale akurat w tym przypadku jego specyficzny smak sprawdza się w 100%. Ważne, żeby ser tofu był świeży.

Dla wzmocnienia efektu zapachu i smaku jajek, można użyć soli himalajskiej czarnej, która bardzo je przypomina.

## Składniki:

- 100 g tofu naturalnego
- 50 g namoczonych (najlepiej przez noc) orzechów nerkowca
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (może być sojowe, ryżowe)
- sól himalajska czarna
- pieprz
- sok z cytryny.
- kurkuma (Jeśli chcemy uzyskać dodatkowo kolor jajeczny, możemy dodać odrobinę kurkumy.)
- niepełna łyżeczka octu winnego
- drobno pokrojony koperek i natka pietruszki (może być też szczypiorek)

# Przygotowanie pasty (opisane w krokach):

KROK 1. Tofu, orzechy i mleko umieszczamy w blenderze i miksujemy, aż uzyskamy gładką konsystencję

KROK 2. Dodajemy pokrojone zioła i miksujemy przez chwilę.

KROK 3. Dodajemy przyprawy – najlepiej stopniowo, aż uzyskamy odpowiadający nam smak.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Można wzbogacić smak pasty płatkami drożdżowymi – wystarczy pół łyżeczki. Sprawią one, że smak będzie bardziej intensywny, ale nie są konieczne. 2. Nie podajemy dokładnej ilości przypraw, gdyż to już zależy od tego, jaką pastę lubimy najbardziej. Na pewno nie powinno się rezygnować z cytryny.
**Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:**

**Na słodko:**

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

**Na słono:**

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika



Pasta na chleb prawie jak jajeczna