

# Buddha bowl s tofu placičkami



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 2

**205** kalorií , **0 g** cukrů , **18 g** tuků , **6 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/buddha-bowl-s-tofu-placickami>

## Příprava

Nejdříve si připravíme směs na placičky. Tofu natural rozdrobíme do misky, přidáme na jemno nakrájenou cibulku, vejce, hořčici, petrželku, osolíme a opeříme. Smícháme, aby vznikla jednotná hmota na placičky a necháme asi 20 minut v lednici odpočinout. Připravíme si plech vyložený pečícím papírem a vyhřejeme troubu na 180°C.

Mezitím si očistíme brambory, nakrájíme a dáme vařit do osolené vody s kmínem, dokud brambory nezměkknou.

Z lednice vytáhneme připravenou směs a tvarujeme placičky. Plech s placičkami vložíme do trouby asi na 20 minut, dokud nezezlátnou.

Připravíme si salátek. Zeleninu můžete použít takovou, jakou máte rádi. Já použila ředkvičku, cherry rajčátka a polníček. Zeleninu nakrájíme, ochutíme solí a pepřem. Salátek můžete zakápnout citrónovou šťávou a olivovým olejem.

Jakmile máme měkké brambory, slijeme vodu a do brambor přidáme máslo s petrželkou. Vytáhneme placičky a můžeme servírovat.

## Ingredience

- 4 ks brambor
- 1 balení tofu
- 1 ks cibule
- 1 ks vejce
- 6 ks cherry rajčátek
- 2 hrsti polníčku
- 2 lžíce petrželové nati
- 1 lžíce másla
- 1 troška pepře
- 1 lžička soli
- 1 lžička hořčičné omáčky
- 6 ks ředkvičky

## Kategorie

Americká, Celoročně, Zelenina, Vegetarián,  
Hlavní chod

### Tip k receptu

Do směsi na placičky můžete přidat nastrohanou mrkvičku.

