

Čočkový dhál s teriaki tofu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

549 kalorií , **3 g** cukrů , **4 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Andrea Kapounková

Odkaz: <https://srecepty.cz/cockovy-dhal-s-teriaki-tofu>

Příprava

Všechno smíchat dohromady a vařit na mírném plameni (není už potřeba solit!) Teriaki tofu (dá se koupit v LIDLu, ale může být jakékoliv) nakrájet na tenké plátky, potřít olivovým olejem a zlehka opražit na jinak suché pánvi. Podáváme posypané mungo klíčky.

Ingredience

- 140 g červená čočka
- 100 g cherry rajčátka
- 1 kostka zeleninový bujón
- 300 ml voda
- 180 g tofu
- 2 hrst špenát
- 20 g mungo výhonky
- 1 lžička olivový olej

Kategorie

Thajská, Vegetariánská

