

Opečené tofu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

632 kalorií , **8 g** cukrů , **56 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/opecene-tofu>

Příprava

Tofu nakrájíme na 4 stejně silné plátky a dle chuti osolíme. Necháme chvíli odležet. Pórek pořádně očistíme a nakrájíme na kolečka. Ve středním kastrůlku rozpustíme máslo, na něj vhodíme mrkev i hrášek, zalijeme 100 ml vody. Vhodíme bujón a opeříme. Již nesolíme, bujón by měl stačit. Necháme chvíli dusit a asi po 5 minutách vhodíme nakrájený pórek, v případě potřeby ještě přilijeme trochu vody a necháme ještě asi 3 minuty podusit. Vypneme a necháme pod pokličkou dojít. V pánvi si rozežřejeme rostlinný tuk a než se nám tuk rozežřeje osolené tofu poprášíme paprikou. Zprudka opečeme po obou stranách a vyjmeme. Podáváme s dušenou zeleninou.

Tip k receptu

Můžeme taky podávat s bramborami nebo dochutit kořením dle své chuti.



Ingredience

- 600 g tofu
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 100 g pórků
- 1 lžička mleté papriky
- 200 g mražené mrkve
- 200 g mraženého hrášku
- 2 lžíce másla
- sůl a pepř dle chuti
- 1/2 kostky zeleninového bujónu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod