

Cibulová polévka s tofu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

189 kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/cibulova-polevka-s-tofu>

Příprava

Na oleji opražíme pokrájanú cibul'ú, rascu a drobné kocky Tofu. Pokvapkáme sójovou omáčkou, posypeme mletou červenou paprikou, pridáme pokrájané zemiaky. Zalejeme vodou a varíme. Keď sú zemiaky mäkké, polievku dochutíme soľou, majoránkou a posekanou petržlenovou vňaťou. Pri podávaní nasypeme do polievky nasucho opražené ovsené vločky.

Ingredience

- 1 velká cibule
- 4 brambory
- rostlinný olej
- 150 g Tofu
- 1 lžíce ovesných vloček
- sojová omáčka
- kmín
- sůl
- majoránka
- sladká paprika
- petrželová nať

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Labužník, Polévka

