

# Fazolky s tofu



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

**1006** kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **50 g** bílkovin

**Autor:** moto\_cross

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/fazolky-s-tofu>

## Příprava

Na malé kocky pokrájame tofu, pokvapkáme sojovou omáčkou, premiešame a necháme odstáť asi 1/2 hod. Nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrájané šampiňóny, krátko podusíme, pridáme fazuľku a ešte dusíme asi 10 minút. Nakoniec pridáme tofu a zahustíme múkou opraženou na sucho. Podávame s ryžou, alebo tmavým pečivom.

## Ingredience

- 1 šálek fazolí z konzervy
- 1 kostka Tofu
- 250 g žampionů
- 3 lžíce hladké mouky
- 10 ml sojové omáčky
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod