Minitortilly s pikantní tofu-rajčatovou směsí

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: **1**

351 kalorií , **6 g** cukrů , **0 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: https://srecepty.cz/minitortilly-s-pikantni-tofu-rajcatovou-smesi

Příprava

Tofu nakrájíme na drobné kousky, dáme do misky, přidáme kari pastu, promícháme a necháme chvíli přijmout chuť. Na pánvičce si necháme zezlátnout cibuli, přidáme tofu, nasekanou jarní cibulku a na kostičky nakrájenou papriku a necháme je chvíli opékat se. Poté zalijeme rajčatovým protlakem a necháme vypařit vodu. Mezitím si v mikrovlnce necháme na 2 min. ohřát tortilly, budou pak krásně křupavé a rajčatovou směs na ně nandáme lžící.

Tip k receptu

Pokud máte také jednu z těch vychytaných pánví, na kterých nemusíte používat tuk a pokrm se nepřichytí můžete zkusit, jako já, udělat směs úplně bez tuku, pokud ji ale nemáte, použijte trochu oleje.

Ingredience

- 2 minitortilly
- 1 cibule
- 1 jarní cibulka
- 60 g Tofu
- 2 lžičky červené kari pasty
- 100 ml rajčatového protlaku
- půl papriky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Zelenina, Exotika, Štíhlá slečna, Hlavní chod