

Vegetariánské tofu karbanátky

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1353 kalorií , **0 g** cukrů , **118 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/vegetarianske-tofu-karbanatky>

Příprava

Tofu rozmačkáme vidličkou a smícháme s nastrouhanou zeleninou. Přidáme vejce, směs bylinek a strouhanku dle potřeby. Rozmícháme, osolíme a opeříme. Kdyby byla směs moc řídká, přidáme strouhanku. Vytvarujeme karbanátky a usmažíme.

Ingredience

- 200 g Tofu
- 1 lžíci másla
- 1 mrkev
- 2 cibule
- 1 vejce
- 5 lžic strouhanky
- rostlinný olej na smažení
- sůl
- pepř
- 2 lžičky petrželky a jiných bylinek

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod