

Cizrna se špenátem a tofu



Obtížnost:

Čas přípravy: 12h 10min , Čas vaření: 1h 0min

Celkový čas: 13h 10min , Porce: 4

1573 kalorií , **28 g** cukrů , **78 g** tuků , **63 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrna-se-spenatem-a-tofu>

Příprava

Cizrnu namočíme přes noc do vody. Poté ji vaříme 40-45 minut, dokud nezměkne. Přitom postupně lžící odebíráme pěnu, která vznikne na povrchu. Mezitím osmažíme dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme česnek, drcenou kukuřici, koriandr, sůl dle chuti a vše vaříme 5 minut. Přidáme nasekaný špenát, scezenou cizrnu a na větší kousky nakrájené tofu. Vše důkladně promícháme a vaříme 10 minut na mírném plameni.

Ingredience

- ✓ 400 g tofu
- ✓ 250 g cizrny
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 cibule
- ✓ 1 konzerva drcené kukuřice
- ✓ 500 g špenátu
- ✓ 4 lžice rostlinného oleje
- ✓ sůl
- ✓ 1 lžička mletého koriandru

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Bezlepková, Celoročně, Finančně náročnější, Luštěniny, Exotika, Vegetarián, Hlavní chod