

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, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod