

Opečené tofu



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

632 kalorií , 8 g cukrů , 56 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/opecene-tofu>

Příprava

Tofu nakrájíme na 4 stejně silné plátky a dle chuti osolíme. Necháme chvíli odležet. Pórek pořádně očistíme a nakrájíme na kolečka. Ve středním kastrůlku rozpustíme máslo, na něj vhodíme mrkev i hrášek, zalijeme 100 ml vody. Vhodíme bujón a opeříme. Již nesolíme, bujón by měl stačit. Necháme chvíli dusit a asi po 5 minutách vhodíme nakrájený pórek, v případě potřeby ještě přilijeme trochu vody a necháme ještě asi 3 minuty podusit. Vypneme a necháme pod pokličkou dojít. V pánvi si rozežřejeme rostlinný tuk a než se nám tuk rozežřeje osolené tofu poprášíme paprikou. Zprudka opečeme po obou stranách a vyjmeme. Podáváme s dušenou zeleninou.



Tip k receptu

Můžeme taky podávat s bramborami nebo dochutit kořením dle své chuti.



Ingredience

- ✓ 600 g tofu
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 100 g pórků
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 200 g mražené mrkve
- ✓ 200 g mraženého hrášku
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 1/2 kostky zeleninového bujónu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod