

# Špagety s tofu a mrkví



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 1

385 kalorií , 4 g cukrů , 1 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/spagety-s-tofu-a-mrkvi>

## Příprava

Špagety uvaříme klasickým způsobem a přidáme do nich trochu olivového oleje (aby se nelepily i pro chuť). Tofu si nastroháme a zamícháme ho se lněným semínkem a oreganem. Mrkev si podusíme v páře (asi tak 15 minut pokud máte mraženou). Vše smícháme a podáváme s trochou nastrouhané cihly.

## Ingredience

- ✓ 80 g špaget
- ✓ 30 g Tofu
- ✓ 1 lžička lněného semínka
- ✓ 1 lžička oregana
- ✓ kousek Eidamu
- ✓ lžička olivového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ 150 g baby mrkve

## Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod

