Tofučína

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: **1**

837 kalorií , **0 g** cukrů , **5 g** tuků , **62 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: https://srecepty.cz/tofucina

Příprava

Na pánvi si rozehřejeme olej a necháme na něm zesklovatět cibulku. Přidáme na kostičky nakrájený tofu, který jsme si předem nakořenili směsí na čínu a necháme chvíli smažit.Dále přidáme na tenké nudličky nakrájenou mrkev a omyté a okapané mungo výhonky, zalijeme sójovou omáčkou, necháme ještě pár minut smažit a můžeme podávat.

Tip k receptu

Jako příloha jsou nejlepší rýžové nudle

Ingredience

- 100 g Tofu
- 1 hrneček mungo výhonků(klíčků)
- 2 ks mrkve
- 1 ks cibule
- 1 lžička olivového oleje
- lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce směsi koření na Čínu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod