



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Szaszłyki z warzywami i wędzonym tofu



## Szaszłyki z warzywami i wędzonym tofu

★★★★★(8)

🕒 55 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (378 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 46.54 kcal 2.33%	🥩 Białko 2.89 g 5.78%	🍞 Węglowod. 4.17 g 1.54%	👉 Tłuszcze 2.60 g 3.71%	🌾 Błonnik 1.21 g 4.84%	<b>GDA</b> 2.33%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Serek tofu wędzony - 40g (2 plasterki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Cukinia - 100g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Curry - 3g (łyżeczka)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Serek tofu pokrój w kostkę (o boku ok. 1 cm). Oliwę z oliwek połącz z curry (lub inną ulubioną przyprawą), każdą kostkę tofu zamocz w marynacie i odłóż na godzinę.

**KROK 2:** W międzyczasie umyj warzywa. Pieczarki pokrój na połowki. Cukinię i cebulę w grube plasterki, paprykę w kostkę. Warzywa kolejno nadziejaj razem z tofu na patyki, zacznij od pomidorków, które podtrzymają warzywa.

**KROK 3:** Blachę wyłóż papierem do pieczenia, ułóż szaszłyki i piecz w temp. 180° (bez termoobiegu) około 45 minut.

\*Szaszłyki podawaj z ryżem i świeżą sałatką.

Smacznego!

