



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tofucznicza z porem, pieczarkami, pomidorem i kaszą jaglaną



Tofucznicza z porem, pieczarkami, pomidorem i kaszą jaglaną

★★★★★ (1)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

438 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 170.51 kcal 8.53%	Białko 6.79 g 13.58%	Węglowod. 10.63 g 3.94%	Tłuszcze 5.65 g 8.07%	Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 8.53 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Por obrany - 70g
- Pieczarki - 60g (3 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Pokrój w kostkę ok 0,5 cm x 0,5 cm tofu i pomidora. Pieczarki w plasterki, por w półplastry. Ugotuj kaszę jaglaną wg informacji na opakowaniu produktu.

KROK 2. Na rozgrzaną patelnię wrzuć tofu, przypraw solą, pieprzem, dodaj kurkumę. Smaż do momentu, kiedy tofu zacznie się rumienić. Dorzuć pieczarki a po chwili pora i pomidora. Na samym końcu, gdy odparuje większość wody, dodaj kaszę jaglaną, zamieszaj kilka razy.

KROK 3. Kiedy danie będzie gorące, można serwować :) Możesz posypać szczypiorkiem, natką lub inną zieleciną.

Smacznego!

