



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%

GDA

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 połówki. Cukinię i cebulę w grube plasterki, paprykę w kostkę. Warzywa kolejno nadziewaj 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!

