



Tofucznica 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%



Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Kasza jagłana 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 zieleniną.

Smacznego!

