

TOFU

TOFU SE ZELÍM A TĚSTOVINAMI Lehce osmahnuté tofu, červené zeli, celozrnné těstoviny a včera uvařen jablečný rozvar a sklenice vody



CIZRNOVÉ KARI S TOFU

Na 2 porce potřebujete

- 7 g olivového oleje
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- koriandr
- 1/2 čajové lžičky mletého zázvoru
- 1 čajová lžička kurkumy
- 2,5 čajové lžičky kari koření
- sůl
- 250 g cherry rajčat
- 1 balení cizrny z konzervy
- 1 bujón
- 1 balení tofu



Příloha:

- 80 g jasmínové rýže
- sůl

Rozpálíme si větší pánev s olejem, osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, stonky z koriandru, přidáme koření, česnek a krátce orestujeme. Dále přidáme překrojená rajčata, nadrobno nakrájené tofu (použili jsme marinované), propláchnutou cizrnu a celé to zalijeme 200 ml vývaru (zeleninový bujón zalitý vařící vodou bude také stačit).

Povaříme několik minut, dochutíme solí, trochou citronové šťávy a špetkou černého koření. Podáváme s rýží a čerstvým koriandrem.

TOFU S CIZRNOU - Osmahnete cibulku, k tomu přihodíte sušená rajčata, tofu, trošku šunky. Necháte to trošku osmahnout. Ke konci přidáte cizrnu, trošku jogurtu nebo zakysanou smetanu, koření a je to 🤗😊.

Já mám nejradši marinované tofu, ale v tomhle receptu jsem měla tofu s řasou.

TOFU S RÝŽÍ - cibule, rajsky, papriky, mozzarella a červenou řepou



TOFU S TUŇÁKEM tofu, rýže a zelenina se zbytkem tuňáka z večere



UZENÉ TOFU PO ČÍNSKU, směs mražené asijské zeleniny a rýže.



RIZOTO Z TOFU

barevné rizoto- na cibuli osmahnuté na másle opečeme asi 5 minut rýži, přidáme vodu a vaříme dokud rýže nezměkne. Nakrájenou cuketu a papriku přidáme k rýži a necháme změkhnout. Nakonec přidáme rajčata. Vedle na pánvi opečeme tofu, osolíme, opepříme. Pak vmícháme do rýžové směsi. Nakonec posypeme opraženými dýňovými semínky. A zelný salát s mrkví (zelí, mrkev, jablko- osolit a zakápnout olivovým olejem a citronem)

