

Tofu karbonátky

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tofu rozdrvíme vidličkou a zmiešame s cibuľkou a paprikou nakrájanou nadrobno. Potom pridáme varenú ryžu, rozdrvené oriešky, olej a sójovú omáčku. Zmes premiešame a podľa chuti pridáme bylinku koriander. Nakoniec zo zmesi tvoríme malé karbonátky, ktoré smažíme na oleji dozlatista. Podávame s omáčkou podľa chuti.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 30 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Cibuľka jarná** - 40 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Arašidy nesolené** - 10 g
- **Olej repkový** - 10 g
- **Sójová omáčka** - 10 g
- **Koriander čerstvý** - 5 g
- **LUNTER Tofu naturálne** 180 g - 360 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

