

# Brokolicový pilaf s tofu

**Počet porcií:** 2

**Čas prípravy:** 30 minút

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Hrozienka si namočíme do horúcej vody. Na oleji osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľku a posolíme ju. Medzitým si uvaríme brokolicu. Uvaríme si v mierne osolenej vode obilninu a tú pridáme k cibuľke. Pridáme brokolicu roztlčenú vidličkou a scedené hrozienka. Zamiešame. Minútku orestujeme, posypeme štipkou kari. Pridáme nastrúhané tofu. Posypeme orieškami, ktoré sme orestovali nasucho na panvici.

## Ingrediencie

- **Brokolica** - 300 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 10 g
- **Hrozienka** - 12 g
- **Olej repkový** - 10 g
- **Kari** - 2 g
- **Quinoa biela** - 150 g
- **Jedlá soľ** - 5 g
- **LUNTER Tofu údené 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

