

Zapekané Tofu tortilly s jogurtom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cibuľku a cesnak nakrájame najemno. Tofu na panvicu Marinované roztlačíme vidličkou. V hrnci na olivovom oleji opečieme cibuľu, cesnak a tofu. Potom pridáme paradajkový pretlak, fazuľu, kukuricu a dochutíme soľou, korením a údenou paprikou. Varíme na miernej teplote približne 15 minút. Jogurt zmiešame s najemno nasekanými bylinkami a dochutíme soľou. Na spodok tortila placky dáme lyžicu jogurtu, Tofu na panvicu Marinované zmes a zabalíme. Tortila placky dáme do vymastenej zapekacej misy a zapekáme pri 180°C približne 45 minút. Podávame so zvyšným dresingom.

Ingrediencie

- **Cesnak** - 40 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Tymián** - 2 g
- **Paprika sladká mletá** - 2 g
- **Oregáno drvené** - 2 g
- **Kukurica** - 160 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Fazuľa červené v sladkokyslom náleve** - 230 g
- **Pasírované paradajky (pyré) 3 x 200 g** - 160 g
- **Tortilla kukuřičná retail 6"/15 cm/12 ks** - 60 g
- **LUNTER Tofu na panvicu Marinované 180 g** - 180 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 145 g

VYTVORENÉ PROSTŘEDNÍCTVEM

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

