

Celozrnné cestoviny s opečeným tofu bazalkovým

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Brokolicu nakrájame na menšie kúsky, tofu na kocky. Cesnak nasekáme najemno. Na panvicu dáme olivový olej a opražíme cesnak. Pridáme brokolicu a opekáme asi 5 minút. Pridáme aj tofu bazalkové a sušené paradajky. Opekáme niekoľko minút (približne 5-10), dochutíme soľou, korením a pred koncom opekania pridáme nasekané mandle. Cestoviny uvaríme a zmiešame s bazalkovým pestom. Primiešame tofu s brokolicou a podávame. Môžeme ešte pokvapkať extra panenským olivovým olejom a posypať nasekanými mandľami.

Ingrediencie

- **Brokolica** - 250 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Provensálske byliny** - 2 g
- **Špagety zo zeleného hrášku 250 g** - 130 g
- **Mandle jadrá** - 50 g
- **Sušené paradajky** - 40 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **LUNTER Tofu bazalkové 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

