



Kuskus s tofu

Ingredience

kuskus: **150 g**
zeleninový vývar: **250 ml**
marinované tofu: **200 g**
cibule: {1}
mražená kukuřice a hrášek
cherry rajčátka
sůl
pepř
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Kuskus připravíme dle návodu, jen místo vody použijeme zeleninový vývar. Na pánvi orestujeme na trošce oleje nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájené marinované tofu a společně restujeme tak dlouho, než je tofu na povrchu lehce křupavé. Poté přidáme kukuřici a hrášek podle...

Kuskus s tofu - recept

Kuskus připravíme dle návodu, jen místo vody použijeme zeleninový vývar.

Na pánvi orestujeme na trošce oleje nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájené marinované tofu a společně restujeme tak dlouho, než je tofu na povrchu lehce křupavé. Poté přidáme kukuřici a hrášek podle vlastní chuti, podlijeme troškou vody, přidáme špetku chilli, pepře a osolíme. Společně vaříme asi 10 minut. Přidáme nakrájená cherry rajčátka, kuskus a promícháme.

Kuskus s tofu můžeme podávat s pečivem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí