

Recepty



Uzené tofu se zeleninou

Ingredience

uzené tofu: **200 g**
mrkev: **1 ks**
jarní cibulka: **3 ks**
stroužky česneku: **2 ks**
sójová omáčka
olej nebo máslo
sůl
pepř
chilli

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Uzené tofu nakrájíme na kostičky, mrkev a cibulku na proužky, česnek na plátky. Na rozpáleném másle nebo oleji osmahneme mrkev s cibulkou a tofu....

Uzené tofu se zeleninou - recept

Uzené tofu nakrájíme na kostičky, mrkev a cibulku na proužky, česnek na plátky. Na rozpáleném másle nebo oleji osmahneme mrkev s cibulkou a tofu. Jakmile je tofu lehce opečené, osolíme, opepríme, přidáme chilli a restujeme ještě **asi 10 minut**. Poté přidáme česnek a sójovou omáčku a

společně krátce opečeme.

Uzené tofu se zeleninou můžeme podávat například s kroupami, rýží nebo nudlemi.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí