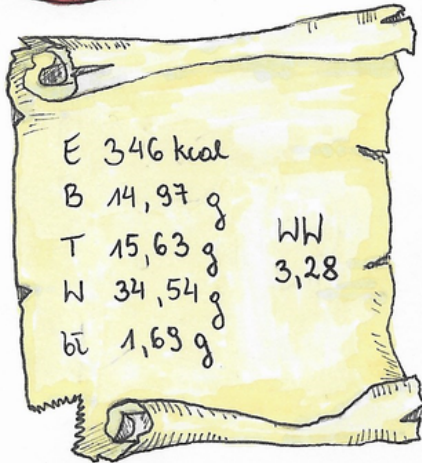
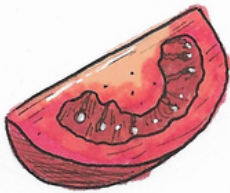
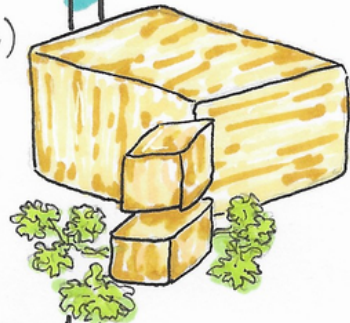


Tofu czwica w tortilli

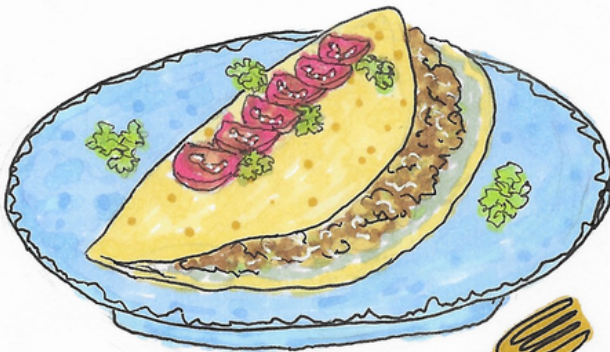
SKŁADNIKI:

- * tortilla pełnoziarnista, 1 szt (62 g)
- * tofu wędzone 60g (opcjonalnie - naturalne)
- * pasta z grillowanej wtkini (Hawmyniec) 2 łyżeczki (24 g)
- * olej rzepakowy 3g (niepełna łyżeczka)
- * pomidor 0,5 szt (65g)
- * ulubione przyprawy (opcjonalnie)
+ natka pietruszki do dekoracji



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Tofu rozkroić na grube okna (przy pomocy widelca lub palcami). Rozgrzać olej na patelni i wsypać tofu. Podsmażyć chwilę. Jeśli chcemy, można dodać przyprawy up. curry, pieprz. Po wymieszaniu tofusinię zdjąć z patelni. Można je na wierzchniej wysmarowanej pastę tortilli, którą również można podgrzać na suchej patelni. Tortillę złożyć w połowie. Pokroić i posypać na wierzch pomidorem. Udekorować talerz świeżą natką pietruszki.



Smacznego!

