

Žampionové tofu

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Tofu nakrájíme na kostky, které opečeme na polovině oleje. Na druhé polovině osmahneme pokrájenou cibuli, osolíme, zalijeme 4 lžícemi horké vody a dusíme do vysmahnutí. Poté přidáme nakrájené žampiony, osolíme, okořeníme a dusíme. Opečené tofu promícháme s houbami a potom ještě dopečeme asi 8 minut.

Ingredience

- **Cibule volná** - 160 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kmín celý** - 4 g
- **Žampion zahradní 500 g** - 480 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 36 g
- **Tofu natural** - 240 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

