



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tofucznicza z porem, pieczarkami, pomidorem i kaszą jaglaną



## Tofucznicza z porem, pieczarkami, pomidorem i kaszą jaglaną

★★★★★ (1)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**438 kcal** / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>170.51 kcal</b> 8.53%	Białko <b>6.79 g</b> 13.58%	Węglowod. <b>10.63 g</b> 3.94%	Tłuszcze <b>5.65 g</b> 8.07%	Błonnik <b>1.27 g</b> 5.08%	<b>GDA</b> <b>8.53 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Kasza jagłana sucha - 50g
- Por obrany - 70g
- Pieczarki - 60g (3 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Pokrój w kostkę ok 0,5 cm x 0,5 cm tofu i pomidora. Pieczarki w plasterki, por w półplastry. Ugotuj kaszę jaglaną wg informacji na opakowaniu produktu.

**KROK 2.** Na rozgrzaną patelnię wrzuć tofu, przypraw solą, pieprzem, dodaj kurkumę. Smaż do momentu, kiedy tofu zacznie się rumienić. Dorzuć pieczarki a po chwili pora i pomidora. Na samym końcu, gdy odparuje większość wody, dodaj kaszę jaglaną, zamieszaj kilka razy.

**KROK 3.** Kiedy danie będzie gorące, można serwować :) Możesz posypać szczypiorkiem, natką lub inną zieleciną.

Smacznego!

