Tofu karbanátky

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 40 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Tufu rozdrtíme vidličkou a smícháme s cibulkou a paprikou nakrájenou nadrobno. Poté přidáme vařenou rýži, rozdrcené oříšky, olej a sojovou omáčku. Směs promícháme a dle chuti přidáme bylinku koriandr. Nakonec ze směsi tvoříme malé karbanátky, které smažíme na oleji dozlatova. Podáváme s omáčkou dle chuti.

Ingredience

- **Paprika červená** - 50 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Jemné tofu 349 g** - 400 g
- **Koriandr čerstvý** - 5 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 10 g
- **Arašídy nesolené 100g** - 10 g
- **Olej řepkový** - 10 g
- **Lagris rýže tří barev 500 g** - 30 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE