

Penne s tofu a avokádovou pastou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Penne vložíme do vroucí osolené vody a necháme vařit 7 minut, následně je scedíme a propláchneme studenou vodou, necháme okapat a přemístíme do velké mísy. Avokádovou pastu uděláme tak, že nakrájíme avokádo a dáme ho do mixéru, přidáme všechny ostatní ingredience (2 čajové lžičky bílého jogurtu, 2 čajové lžičky citronové šťávy, 1 polévková lžice oleje, sůl a pepř) na omáčku a rozmixujeme dohladka. V misce smícháme sójovou omáčku, pepř a sůl a promícháme. Následně do misky přidáme na kostky nakrájené tofu a znovu promícháme. Rozpálíme pánev a na mírném ohni restujeme tofu spolu s omáčkou z misky, dokud se tofu nezbarví dohněda. Do velké mísy přidáme k uvařeným penne orestované tofu spolu se sójovým výpekem, avokádovou pastu a vše promícháme. Do avokádové pasty můžeme přidat i 1 čajovou lžičku tebi.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Jemné tofu 349 g** - 250 g
- **Avokádo** - 150 g
- **Culinary citronová šťáva 100% 1 l** - 10 g
- **BIO Selský jogurt bílý 400 g** - 30 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 6 g
- **Řepkový olej 250 ml** - 21 g
- **Italské těstoviny penne z kukuřičné a rýžové mouky 500 g** - 250 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

