

Brokolicový pilaf s tofu

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Rozinky si namočíme do horké vody. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku a posolíme ji. Mezitím si uvaříme brokolici. Uvaříme si v mírně osolené vodě obilovinu a tu přidáme k cibulce. Přidáme brokolici rozmačkanou vidličkou a scezené rozinky. Zamícháme. Minutku orestujeme, zasypeme špetkou kari. Přidáme nastouhané tofu. Posypeme oříšky, které jsme orestovali na sucho na pánvi.

Ingredience

- **Brokolice** - 300 g
- **Cibule volná** - 40 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 5 g
- **Jemné tofu 349 g** - 100 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 10 g
- **Rozinky** - 12 g
- **Garam masala 25 g** - 5 g
- **Olej řepkový** - 10 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 150 g

