

Tofu karbanátky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Tofu rozdrtíme vidličkou a smícháme s cibulkou a paprikou nakrájenou nadrobno. Poté přidáme vařenou rýži, rozdrčené 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
- **Arašídý nesolené 100g** - 10 g
- **Olej řepkový** - 10 g
- **Lagris rýže tří barev 500 g** - 30 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

