



SPAGHETTI Z TOFU

Bezmięsne spaghetti podane z pełnoziarnistym makaronem to pyszna i odżywcza propozycja.

SKŁADNIKI

na około 3-4 porcje

- Tofu - 180g
- Cebula - 1 sztuka
- Marchew - 1 sztuka
- Oliwa z oliwek - 10g
- Passata pomidorowa - 400g
- Przyprawy: łyżka sosu sojowego, suszony czosnek, papryka wędzona, bazylija, oregano, sól, pieprz, opcjonalnie płatki drożdżowe
- Do podania: pełnoziarnisty makaron spaghetti, parmezan i świeża bazylija

- 1** Tofu rozgnieć widelcem, przełóż do miseczki i przypraw sosem sojowym, suszonym czosnkiem oraz papryką wędzoną (jeśli masz, dodaj nieco płatków drożdżowych). Tak zamarynowane tofu odstaw na chwilę na bok.
- 2** Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Kiedy się zeszkli, dodaj tofu i smaż chwilę.
- 3** Następnie dodaj startą marchewkę, passatę pomidorową (lub pomidory puszki) oraz przyprawy (bazylię, oregano, pieprz i sól).
- 4** Gotuj na średnim ogniu około 20 minut, aż sos zgęstnieje.
- 5** Ugotuj makaron, podaj z sosem, parmezanem i świeżą bazylią.