

Omleta vegana din tofu (Tofleta)



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Ciudat insa asta este adevarul: nu prea imi place Tofu (*nu inca*).. insa ideea de omleta vegana, combinatia asta, m-a cucerit.

Mai trebuie sa incerc tofu marinat si prajit; am speranta si acolo, facut intr-un mod "corect"! :))

Reteta pe care o am pe Instagram este cu rosii, busuioc si seminte de floarea soarelui insa de data asta, am facut-o cu ardei kapia!

Aceasta varianta de reteta cu tofu este cea mai rapida varianta, satioasa, aromata, proteica, delicioasa si cu o textura asemanatoare omletei.

Ador sa o consum pe lipie sau cu paine prajita si salata de rosii sau spanac!

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 bucata tofu simplu, sfaramat
- 1 ardei kapia, taiat cubulete
- 1 lingura [ulei de cocos](#)
- 1 lingura mix condimente ([sare neagra](#), [piper](#), [turmeric](#), [boia](#))

Preparare: Intr-un bol amesteca tofu maruntit si condimentele.

Intr-o tigaie pune ardeiul si uleiul, un praf de sare si amesteca bine; dupa 5 minute, adauga si tofu condimentat, amesteca si lasa-l sa se patrunda alte 5 minute si asta-i tot!

Ce spui, incerci?!

***Bonus:** o ador si cu cartofi rasi, este yummmmyyyy!