

Reteta de tofleta cu praz si rosii



TIMP PREGĂTIRE

5 min

TIMP GĂTIRE

15 min

PORȚII

2 pers

CALORII

250 kcal

● Ingrediente

200g tofu

2 linguri seminte de floarea soarelui

1 lingura ulei de masline nerafinat

1/4 buc praz

4 buc rosii uscate

1 lingurita boia dulce

1 lingurita turmeric pudra

1/2 lingurita sare neagra de himalaya

1 praf pudra cayenne

1 lingurita pudra de ceapa si usturoi

3 linguri pasta de rosii cu ardei kapia

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Intr-o tigaie din fonta cu capac, se pun semintele la copt, cand acestea au prins culoare se adauga prazul, uleiul si se lasa 1-2 minute si se adauga rosiile, se amesteca.

02 Pasul 2

Dupa alte 2 minute se adauga tofu sfaramat si restul ingredientelor, fara pasta de rosii.

03 Pasul 3

Se amesteca si se lasa la foc mic aproximativ 5 minute, dupa care se adauga pasta de rosii si ardei, se amesteca si se mai lasa circa 5 minute.