

Kaša z červenej šošovice s údeným tofu

Čas prípravy: 25 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Prívarky, omáčky, prílohy

Ak chcete redukovať svoju hmotnosť, na večeru voľte kombináciu bielkovina (strukovina, tofu, biele mäso, ryba, syr) a zelenina (surová, dusená, grilovaná). Náš recept obsahuje aj konopné semienka.

Suroviny:

250 g červenej šošovice
1/2 nakrájaného póru
2 nakrájané mrkvy
1 nakrájaný petržlen
2 nakrájané cibule
1 údené tofu
2 PL lúpaných konopných semienok
SUM

Postup práce:

Červenú šošovicu uvaríme v trojnásobnom množstve vody aj s koreňovou zeleninou a pórom. Kým sa varí šošovica, opražíme cibuľu na olivovom oleji aj s nakrájaným údeným tofu a konopnými semienkami. Na záver spolu všetko premiešame a podávame s celozrnným chlebom.