Makaron ryżowy w szpinakowo-awokadowym sosie z tofu

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, sosy**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- makaron ryżowy - 50 g
- awokado - 1 szt.
- posiekany szpinak - 2 garść
- tofu - 80 g
- mały czosnek - 1 ząbek
- przyprawy: zioła prowansalskie, płatki chilie/mielone chilie, bazylia - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: szpinak dusimy w niewielkiej ilości wody- po czym blendujemy go razem z wyciśniętym ząbkiem czosnku, czekamy aż odrobinę ostygnie

KROK 2: awokado blendujemy razem ze zblendowanym już szpinakiem
tofu kroimy w małą kosteczkę, dusimy razem z przyprawami (podlane wodą) na niewielkim ogniu - po czym dodajemy do zblendowanych warzyw i całość dokąłdnie mieszamy

KROK 3: makaron wsypujemy do gotującej się wody (gotujemy 5 min), odcedzamy
ugotowany makaron podajemy z gotowym sosem