




Wegańskie burgery z brokuła, szpinaku i tofu

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

tofu - 130 g
brokół - 3 kawałek
szpinak - 1 garść

sos sojowy - 1 łyżka
sezam - 1 garść
przyprawy: czarnuszka, czosnek niedźwiedzi, czosnek granulowany, pieprz ziołowy, curry - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: brokuła parujemy ok 4 min
uparowanego brokuła blendujemy z tofu i szpinakiem

KROK 2: do zblendowanych składników dodajemy sos i przyprawy - dokładnie mieszamy

KROK 3: formujemy burgery i obtaczamy je w sezamie
gotowe burgery przekładamy na papier do pieczenia i pieczemy ok 30 min w 175 stopniach