# GRYCZANE- TOFU KOTLECIKI

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

tofu - 80 g
kasza gryczana - 4 łyżka
dynia - 1 kawałek
przyprawy: suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, czarnuszka, suszona cebula, curry, słodka papryka, pieprz ziołowy - 1 do smaku

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* kaszę gryczaną gotujemy do miękkości, odcedzamy
ugotowaną kaszę blendujemy z tofu, następnie powstałą masę mieszamy z przyprawami

*KROK 2:* na papierze do pieczenia formujemy kotleciki
dynię obieramy, kroimy plasterki, następnie dekorujemy każdy z kotlecików

*KROK 3:* całość pieczemy w 200 stopniach ok 25 min