Kasza gryczana z tofu

foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- kasza gryczana palona - 500 g
- tofu - 360 g
- cebula - 1 szt.
- pieczarki - 500 g
- buraki - 4 szt.
- roszponka - 2 garść
- łodygi selera naciowego - 2 szt.
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- sos bbq - 2 łyżka
- sos sojowy - 2 łyżka
- kiełki brokułu - trochę trochę
- orzechy włoskie - 1 garść
- sól himalajska - 1 szczypta
- tymianek - 1 szczypta
- papryka czerwona - 1 szczypta
- kumin - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Coś pożywnego, coś wegańskie i coś pełnowartościowego!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotować

KROK 2: Na rozgrzanej patelni podsmażyć cebulkę z dodatkiem łyżki sosu sojowego, a następnie dodać pieczarki i przyprawy- całość podsmażyć, po czym wymieszać z posiekanym selerem, ugotowaną kaszą i roszponką.

KROK 3: Tofu pokroić na plastry i obtoczyć w sosie sojowym oraz sosie bbq- usmażyć na rozgrzanej patelni.

KROK 4: Buraki obrać, pokroić na kawałki, następnie skropić oliwą i posypać szczyptą soli- upiec w piekarniku (190stopni/20 minut).

KROK 5: Na talerz wyłożyć kaszę, następnie tofu, pieczone buraczki- całość posypać kiełkami i pokruszonymi orzechami włoskimi.