



Pasta z tofu i papryki (zero waste)

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

tofu wędzone - 100 g

cebula pieczona (resztki z obiadu) - 50 g

papryka pieczona (resztki z obiadu) - 50 g

słonecznik ziarna - 2 łyżka

przyprawa adżika - 1/2 łyżeczka

natka pietruszki posiekana - 1 łyżka

płatki drożdżowe nieaktywne - 1-2 łyżeczka

sól i pieprz - - do smaku

olej lniany - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki włożyć do blendera (z papryki zdjąć skórę, po upieczeniu jej nie ma z tym problemu). Zmiksować na pastę. Doprawić do smaku. Podawać najlepiej z domowym pieczywem.