Tofucznica

Agnieszka Strużyna

Polecane na: **jednogarnkowe, lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

3 porcje

Składniki:

- tofu naturalne - 300 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- curry - 1 łyżeczka
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- oregano - 1 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- chilli - szczypta
- czosnek granulowany - szczypta
- pieprz - szczypta
- sól - do smaku
- imbir zmielony - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu odsączamy na papierze kuchennym. W misce rozkruszamy go na małe kawałeczki.

KROK 2: Posypujemy je przyprawami. Najlepiej stosować się do zasady "dużo żółtych przypraw (kurkumy, curry), trochę zielonych (zioła, oregano) i trochę czerwonych (papryka, chilli). Jeśli lubimy jakieś inne przyprawy, można spokojnie je dodać - najważniejsze żeby przypraw było stosunkowo dużo, by tofucznica była pełna smaku.

KROK 3: Na łyżce rozgrzanej oliwy z oliwek smażymy tofucznicę około 5 minut - gdy zrobi się złocista jest już dobra.