Wegańskie curry z tofu

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- ryż brązowy - 400 g
- tofu - 2 kostka
- pasta curry - 1 opakowanie
- passata pomidorowa - 300 g
- jogurt sojowy - 200 g
- oliwa - 1 łyżka
- furikake - 4 łyżeczka
- orzeszki piniowe - 4 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- zioła - 1 szczypta
- kumin - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Curry w wersji wegańskiej z białkiem w postaci tofu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj.

KROK 2: Tofu pokrój w kostkę i wymieszaj z przyprawami - usmaż na patelni z odrobiną wody.

KROK 3: Na patelnię dodaj passatę pomidorową, podgrzej, następnie dodaj pastę curry i jogurt sojowy - całość podgrzej.

KROK 4: Gotowy ryż podaj z curry, całość skrop oliwą, posyp furikake i orzeszkami piniowymi.