



Kolorowy bowl z tofu i sosem orzechowym

2022-05-16

Smaczny, kolorowy i odżywczy bowl to proste w przygotowaniu danie, które urozmaici codzienny jadłospis. Można przyrządzić je na wynos i zabrać ze sobą do pracy lub szkoły. Przepiętny warzywami bowl to źródło wielu cennych witamin i minerałów, dlatego jest świetną opcją na zdrowe rozpoczęcie dnia.

Potrzebne składniki:

- Tofu naturalne, wzbogacane w wapń – 90 g (0.5 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x sztuka)
- Kapusta czerwona – 75 g (1.5 x liść)
- Komosa ryżowa (quinoa), ziarna – 50 g (3.6 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa – 30 g (2 x łyżka)
- Rukola lub roszponka – 20 g (1 x garść)
- Masło orzechowe – 15 g (1 x łyżeczka)
- Sos sojowy ciemny – 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy – 5 g (0.5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0.5 x łyżka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Czosnek granulowany – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie przygotuj sos i tofu. W szklance wymieszaj masło orzechowe, sok cytrynowy, połowę sosu sojowego, syrop klonowy oraz 2 łyżki wody na jednolity, kremowy sos. Pokrój tofu w kostkę, przełóż do miseczki. Dodaj sos sojowy (pozostały), oliwę, czosnek i potrząśnij miseczką, by każdy kawałek tofu okrył się w marynacie. Podsmaż tofu na patelni na rumiany kolor. W misce układaj obok siebie garść liści, komosę, pokrojone pomidorki, kukurydzę, poszatowaną kapustę, dodaj na wierzch gotowe tofu i polej przygotowanym sosem. Opcjonalnie posyp posiekaną kolendrą.

Makroskładniki:

Kalorie: 521.2 / **Białko:** 25.6 / **Tłuszcze:** 23.3 / **Węglowodany:** 49.4 / **Błonnik:** 8.8.