



Tofucznicza ogórkowa

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pyszna propozycja na zdrowe wegetariańskie śniadanie. Tofucznicza to alternatywa dla tradycyjnej jajecznicy. Koniecznie musisz jej spróbować, gdyż smakuje bardzo oryginalnie.

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **3**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Tofu odsączamy i kruszymy na drobne kawałki, następnie wrzucamy na patelnię i podsmażamy około 5 minut. Przesypujemy do miseczki.

Krok 2

Pieczarki i pół ogórka dokładnie myjemy i kroimy na drobne kawałki. Wrzucamy na patelnię i dusimy na patelni przez 10- 15 minut.

Krok 3

Dodajemy wcześniej przygotowane tofu, przyprawiamy solą i pieprzem. Wsypujemy płatki drożdżowe. Całość zalewamy wodą i dusimy do momentu, gdy woda w całości odparuje. Smażymy jeszcze przez chwilę.

Krok 4

Dekorujemy kilkoma listkami bazylii oraz kilkoma plasterkami ogórka.

Składniki:

- 1 opakowanie tofu naturalnego
- 3 łyżeczki płatków drożdżowych
- 1 ogórek zielony
- 2 małe pieczarki
- listki bazylii do dekoracji
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pieprz
- sól