

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Tofucznica z porem, pieczarkami, pomidorem i kaszą jaglaną](#)

## Tofucznica z porem, pieczarkami, pomidorem i kaszą jaglaną

★★★★★ (1)



20 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**438 kcal** / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

**170.51 kcal**

8.53%



Białko

**6.79 g**

13.58%



Węglowod.

**10.63 g**

3.94%



Tłuszcze

**5.65 g**

8.07%



Błonnik

**1.27 g**

5.08%

**GDA****8.53 %**

### Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Kasza jagłana sucha - 50g
- Por obrany - 70g
- Pieczarki - 60g (3 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Pokrój w kostkę ok 0,5 cm x 0,5 cm tofu i pomidora. Pieczarki w plasterki, por w półplastry. Ugotuj kaszę jaglaną wg informacji na opakowaniu produktu.

**KROK 2.** Na rozgrzaną patelnię wrzuć tofu, przypraw solą, pieprzem, dodaj kurkumę. Smaż do momentu, kiedy tofu zacznie się rumienić. Dorzuć pieczarki a po chwili pora i pomidora. Na samym końcu, gdy odparuje większość wody, dodaj kaszę jaglaną, zamieszaj kilka razy.

**KROK 3.** Kiedy danie będzie gorące, można serwować :) Możesz posypać szczypiorkiem, natką lub inną zieleciną.

Smacznego!

