



Tofu Burger

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- tofu twarde - 150 gramów
- bułki do hamburgerów - 4 sztuki
- Sos słodko-kwaśny Knorr**
- listki sałaty lodowej - 4 sztuki
- czerwona papryka - 1 sztuka
- cebule dymki - 2 sztuki
- kiełki fasoli mung - 80 gramów
- ananas z puszki - 100 gramów
- Papryka ostra z Hiszpanii Knorr** - 1 łyżeczka
- sos sojowy - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- Imbir z Nigerii Knorr** - 1 łyżeczka
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- olej - 5 łyżek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Zmieszaj sos sojowy z dwiema łyżeczkami oleju, sokiem z cytryny oraz przyprawami.
2. Tofu pokrój na 4 plastry i umieść na godzinę w marynacie.
3. Dymki obierz, wypłucz i pokrój w piórka. Następnie odsącz ananasa i pokrój go na drobne kawałki. Paprykę oczyść i pokrój w paski.
4. Na rozgrzanym oleju smaż tofu po około 8 minut z każdej strony.
5. Przekrój bułki na pół i podgrzej je lekko na suchej patelni. Na ich dolną część nałóż po 2 liście sałaty, tofu, paprykę oraz kiełki.
6. Sos Słodko-kwaśny Knorr zagotuj, dodaj ananasa oraz dymki i całość zagotuj. Polej sosem bułkę z dodatkami, po czym nakryj ją górną połówką bułki. Podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl