



Tofu smażone z ryżem brązowym, puree z dyni i surówka z sałaty i kefiru

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- tofu - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 2 łyżki
- ryż brązowy (suchy) - 160 gramów
- Flora ProActiv o smaku masła** - 4 łyżki
- mała dynia - 1 sztuka
- kurkuma - 1 szczypta
- mały kefir 0% tłuszczu - 2 opakowania
- rukola - 80 gramów
- główka sałaty - 1 sztuka
- kiełki brokułów - 4 łyżki

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

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu.
2. Tofu usmaż na łyżce oleju. Pokrój w drobną kostkę.
3. Dynię upiecz w piekarniku. Następnie zblenduj ją na gładką masę. Do całości dodaj kurkumę (do smaku) oraz Florę ProActiv o smaku masła i całość dokładnie wymieszaj. Do puree dodaj kawałki usmażonego tofu.
4. Wymieszaj umytą sałatę z kefirem i posyp kiełkami brokułów.

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