



Wegańskie tacos

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

nadzienie:

- tofu - 250 gramów
- żółta papryka - 1 sztuka
- czerwona cebula - 2 sztuki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- czerwona fasola z puszki - 150 gramów
- pasta pomidorowa - 70 gramów
- pomidory - 6 sztuk
- Przyprawa Adobo Knorr** - 2 łyżki
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżeczka
- Papryka słodka z Hiszpanii Knorr** - 1 łyżeczka
- olej - 6 łyżek

dodatki:

- muszelki taco - 8 sztuk
- czerwona kapusta - 50 gramów
- dojrzałe awokado - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Tofu rozkrusz. Paprykę, pomidory oraz cebulę pokrój w kostkę. Czosnek rozgnieć.
2. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju i smaż tofu. Następnie dodaj paprykę, cebulę, czosnek i smaż wszystko aż będzie rumiane.
3. Dodaj wszystkie przyprawy i smaż jeszcze 1 minutę.
4. Teraz dodaj fasolę, pastę pomidorową, żółte pomidory i duś całość aż wszystkie składniki się połączą i nadmiar wody odparuje.
5. Awokado obierz i pokrój w paseczki. Podobnie pokrój kapustę.
6. Mieszaną warzyw i tofu nadziewaj muszelki taco. Na wierzchu nałóż sałkę z awokado i kapusty.

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