

Makaron soba z tofu i groszkiem cukrowym



Autor: **roslinnejadlo**
Przepisów: 23 Ocena: 86



1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 180g tofu naturalnego (można użyć też wędzonego)
- 2 porcje makaronu soba
- 100g groszku cukrowego
- 1/2 szt czerwonej papryki (jeżeli wolicie ostrzejsze smaki, można zamienić na papryczki chilli)
- 1/2 szt cebuli
- olej do smażenia
- marynata do tofu:
 - 1 łyżka sosu worcester
 - 1 łyżka syropu klonowego
 - 1 łyżka octu balsamicznego
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
 - 1 łyżeczka musztardy
 - sól
 - czarny pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie składniki marynaty dokładnie mieszamy. Tofu kroimy w plastry i obtaczamy w marynacie. Odstawiamy do lodówki na 2 godz. Jeżeli nie macie czasu, to można skrócić do 15 min, ale im dłużej tym lepiej :)
- 2 Makaron gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- 3 Cebulę kroimy w pióra lub kostkę i podsmażamy na odrobinie oleju do zeszklenia. Dodajemy pokrojoną w paski paprykę i groszek cukrowy. Smażymy do miękkości warzyw. W tym czasie na zwykłej lub grillowej patelni smażymy tofu.
- 4 Do warzyw dodajemy ugotowany makaron i jeszcze chwilę smażymy.
- 5 Makaron z warzywami układamy na talerz, a na wierz układamy tofu.

Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: