

# Tortilla z tofu i pastą fasolową



Autor: **QuchniaWege**  
Przepisów: 9 Ocena: 166



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



## Składniki:

- tortilowe placki (u mnie wieloziarnista z siemieniem lnianym), 2
- kostka tofu naturalnego, 1
- sałata lodowa, pół główki
- pomidorki koktajlowe, 10 sztuk
- kukurydza w puszcze, pół puszki
- czerwona fasola z puszki, 1 puszka
- cebula, 1 duża

## Sposób przygotowania:

- 1 Tofu kroimy w małą kosteczkę, przekładamy do pudełeczka hermetycznego zasypujemy przyprawami i łyżeczką oliwy, zamykamy wieczko i potrząsamy, aby przyprawy okleiły tofu. Zostawiamy w lodówce najlepiej na całą noc. Następnie przetrzucamy kostkę tofu na rozgrzaną (suchą) patelnię i podsmażamy je na złoty kolor ok. 10 minut na dużym ogniu. Odstawiamy na talerzyk.
- 2 Sałatę, kukurydzę i pokrojone pomidory doprawiamy do smaku i mieszamy w misce.
- 3 Cebulę kroimy w małą kosteczkę i dusimy na patelni (może być ta po smażeniu tofu). Dodajemy fasolę odsączoną z zalewy, przyprawiamy. Dusimy ok. 5 minut pod przykryciem, po czym przekładamy do miski i blenderujemy. Powstałą masę smarujemy podgrzane na patelni placki tortilli (czas ok. minuty), układamy sałatę, posypujemy tofu i zwijamy. Można pokropić sosem czosnkowym.

## Twoje notatki do przepisu: