Reteta de tofleta cu praz si rosii

TIMP PREGĂTIRE	TIMP GĂTIRE	PORȚII	CALORII
5 min	15 min	2 pers	250 kcal

● Ingrediente

- 200g tofu
- 2 linguri seminte de floarea soarelui
- 1 lingura ulei de masline nerafinat
- 1/4 buc praz
- 4 buc rosii uscate
- 1 lingurita boia dulce
- 1 lingurita turmeric pudra
- 1/2 lingurita sare neagra de himalaya
- 1 praf pudra cayenne
- 1 lingurita pudra de ceapa si usturoi
- 3 linguri pasta de rosii cu ardei kapia

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Intr-o tigaie din fonta cu capac, se pun semintele la copt, cand acestea au prins culoare se adauga prazul, uleiul si se lasa 1-2 minute si se adauga rosiile, se amesteca.

02 Pasul 2

Dupa alte 2 minute se adauga tofu sfaramat si restul ingredientelor, fara pasta de rosii.

03 Pasul 3

Se amesteca si se lasa la foc mic aproximativ 5 minute, dupa care se adauga pasta de rosii si ardei, se amesteca si se mai lasa circa 5 minute.