



# Тофу з буряком та грибами

Всього: 60 хв · Підготовка: 20 хв · Готування: 40 хв · 1 порцій · Легко ·

Вечеря

Вегетаріанське

Без глютену

## ІНГРЕДІЄНТИ

125 г Сир тофу

120 г Шампіньйони

80 г Буряк червоний

20 г Листя молодого бурячка або суміш салату

5 г Горіхи кеш'ю

10 г Олія

20 г Сік апельсина

5 г Бальзамічний крем

5 г Мед

## ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Обсмажте шматок тофу на сковорідці на високому вогні, по 3 хвилини з кожної сторони. Після цього зніміть його зі сковорідки й наріжте великим кубиком.
- 2 Гриби розріжте на 4 частини та обсмажте на сковорідці під кришкою протягом 5-7 хвилин.
- 3 Буряк ретельно помийте, помістіть у каструлю з водою, доведіть до кипіння та варіть 20 хвилин. Готовий буряк наріжте кубиками такого ж розміру, як і тофу.
- 4 У тарілку викладіть тофу, буряк та листя салату.
- 5 Змішайте всі інгредієнти для соусу між собою та полийте страву зверху. За бажанням підсоліть.

**Харчова цінність на порцію:** 391 ккал · Білки 24.0 г · Жири 21.0 г · Вуглеводи 27.0 г · Клітковина 5.2 г