



# Gombás- póréhagymás tofu



3 adag



35 perc



329 kcal

## HOZZÁVALÓK

2 fokhagymagerezd  
400 g tofu  
1/4 citrom  
olivaolaj  
2 póréhagyma  
250 g gomba  
250 ml zöldséglé  
1 tk kukoricakeményítő  
2 ek szójaszószt  
só, bors

## ELKÉSZÍTÉS

Hámozd meg és aprítsd fel a hagymát.  
Vágd kockára a tofut.

Reszeld le a citromot és a tofuval együtt  
olivaolajon süsd 7-8 percig, amíg a tofu  
aranybarna nem lesz. (ha kész tedd félre)

Mosd meg és vágd fel a póréhagymát és  
a gombát és párold 5-6 percig.

Közben a zöldséglevet keverd össze a  
kukoricakeményítővel és a szójaszósszal  
és öntsd rá a tofura, majd öntsd össze a  
gombával és forrald fel. Végül ízesítsd  
sóval, borssal.

Jó étvágyat hozzá!

## TIPP:

Adhatsz hozzá köretet is, úgy  
laktatóbb lesz.