

Smażone tofu/tempeh w plasterkach

Tofu, czyli serek sojowy jest cennym źródłem białka pochodzenia roślinnego, jak i roślinnych tłuszczów nienasyconych, witamin i składników mineralnych. Dziś proponuję go w wersji chrupiących plasterków o smaku czosnku. Można je podawać solo lub z pieczywem. Wygodne do zabrania na lunch do pracy lub szkoły czy też na piknik, bo znakomicie smakują na zimno. Polecam ☐*



Smażone tofu sprawdza się u nas szczególnie wtedy, gdy z różnych powodów nie mogę poświęcić zbyt dużo czasu na gotowanie, a głód doskwiera ☐ A że tofu jest jednym z tych produktów, które kupuję w większych ilościach i zwykle mam jego zapas w lodówce, to już kilkakrotnie zdarzyło mi się przyrządzać je także dla niezapowiedzianych gości ☐ Niech ten przepis będzie dla Was inspiracją, bo tak przygotowane tofu można dodać do ugotowanych warzyw, sałatki czy innego dowolnego dania. W każdym razie jest to godne wypróbowania!

Składniki:

- 300 g twardego tofu naturalnego (lub tempeh)
- 3 łyżeczki czosnku granulowanego
- olej lub oliwa do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Tofu odsączamy, kroimy na około niezbyt grube, około pięciomilimetrowe paski. Na patelni rozgrzewamy olej i układamy plastry tofu, które posypujemy czosnkiem – patrz zdjęcie ☐



Smażymy na wolnym ogniu przez około 5 minut aż do zarumienienia się plastrów. Następnie, przewracamy je na drugą stronę i smażymy przez około 2 minuty. I gotowe :).

Smacznego!

* Jeśli nie lubicie czosnku, to polecam zamienić go na słodką paprykę w proszku.

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**