

Tofu z kaszą i cukinią



Składniki

50 g - Kasza bulgur

50 g - Tofu

100 g - Cukinia

2 łyżka - Natka pietruszki

2 łyżka - Oliwa z oliwek

1 szczypta - Sól

1 szczypta - Pieprz

Opis wykonania

Serek tofu i kasza bulgur, cukinia, natka pietruszki i przyprawy do smaku. Dania wegetariańskie potrafią zaskoczyć!

Kaszę gotujemy ok. 15 min , cukinię i tofu kroimy w kostkę przyprawiamy solą i pieprzem grillujemy. Następnie do pudełka przekładamy ugotowaną kaszę, na wierzch układamy cukinię i tofu skrapiamy oliwą i posypujemy natką pietruszki . Smacznego