

Makaron z boczniakami, wędzonym tofu i granatem



Składniki

100 g - razowy makaron
250 g - boczniak
1 szt. - czerwona cebula
1 szt. - tofu wędzone
2 szt. - ząbek czosnku
2 łyżka - śmietanka
1 szt. - dojrzały granat
0,5 szt. - czerwona papryka
0,3 szklanka - woda
sól

Opis wykonania

Pyszne sycące danie nie tylko dla wegetarian. Dodaje energii równoległe zapewniając poczucie kulinarnej satysfakcji i sytości.

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Odcedzić. Cebulę pokroić w półksiężycy, usmażyć do miękkości, lekko soląc. Następnie dodać pokrojone w kostkę tofu i posiekany czosnek. Smażyć, aż się lekko zarumieni. Na patelnię dodać pokrojone boczniaki i pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę. Smażyć, aż warzywa zmiękną. Posolić, popieprzyć. Dodać 2 łyżki śmietanki sojowej i 0,3 szklanki wody. Wymieszać i zagotować, aż do powstania sosu. Następnie dodać odcedzony makaron. Przed podaniem posypać ziarnami granatu.