

Kotlety z tofu i suszonych pomidorów

Składniki

100g ziaren słonecznika
15 kawałków suszonych pomidorów w zalewie
kostka (180-200g) tofu wędzonego z migdałami i sezamem
1 ząbek czosnku
1/2 czerwonej cebuli
10 sztuk oliwek czarnych lub zielonych
mąka kukurydziana do obtaczania
1 łyżeczka ziół prowansalskich
sól i pieprz do smaku
olej do smażenia

Przygotowanie

1. Słonecznik, tofu, czosnek, pomidory, przyprawy wrzucamy do jednego naczynia i blendujemy. Masa może mieć grudki.
2. Dorzucamy pokrojoną w kostkę cebulkę oraz plasterki oliwek i mieszamy.
3. Z masy formujemy 6 kotletów, obtaczamy w mące kukurydzianej i smażymy z obu stron.

Opis

Kotlety z tofu i suszonych pomidorów to świetna propozycja dla zabieganych. Są łatwe, szybkie, a co najważniejsze bardzo smaczne.

Lista zakupów

[Tofu wędzone z migdałami i sezamem bio](#)

Gramatura: 200 gram

[Cena 17,99 zł](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Pomidory suszone na słońcu w oleju bio](#)

Gramatura: 180 gram

[Cena 14,99 zł](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Mąka kukurydziana bio](#)

Gramatura: 500 gram

[Cena 8,20 zł](#)

IDŹ DO SKLEPU