Gulasz z tofu

Tofu jest bogatym źródłem białka sojowego, a także zawiera substancje mające korzystny wpływ na serce i kości. W tej potrawie podamy je z pysznym, bogatym w przeciwutleniacze węgierskim sosem przyrządzonym z pomidorów, papryki i szczypioru.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 czerwona cebula, drobno posiekana
2 czerwone papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojone w kostkę
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki słodkiej papryki
2 łyżki koncentratu pomidorowego o obniżonej zawartości soli
5 dojrzałych pomidorów (około 750 g), bez skórki, pokrojonych w kostkę
2 opakowania (po 300 g) twardego tofu, odsączonego i pokrojonego w kostkę grubości 1,5 cm
1/2 szklanki (15 g) grubo posiekanego szczypioru

4 łyżki chudego jogurtu greckiego
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej nieprzywierającej patelni. Wrzucić cebulę, paprykę i czosnek. Smażyć 5 minut, aż warzywa zmiękną. Posypać je papryką w proszku i wymieszać.

2) Dodać koncentrat pomidorowy, 1 i 1/3 szklanki (330 ml) wody i pomidory. Wymieszać. Zagotować potrawę, po czym zmniejszyć ogień. Dusić warzywa jeszcze 5 minut, by sos zgęstniał.

3) Włożyć tofu i podgrzewać 2 minuty. Dodać połowę szczypioru.

4) Nałożyć gulasz na cztery talerze. Do każdej porcji dodać nieco jogurtu, pozostałego szczypioru i pieprzu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 267 kcal, 21 g białka, 15 g tłuszczu (3 g NKT), 12 g węglowodanów (9 g cukru), 7 g błonnika, 64 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock