



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka a koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Zeleninová labužnická polévka
- NIKAL BIO Africké koření
- 500 g tofu
- 1 červená cibule
- 40 g burských oříšků
- 60 g celeru
- 2 lžice strouhanky
- 2 žloutky
- 1 větší pórek
- 4 mladé mrkve
- 400 ml mléka, 1,5% tuku

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Tofu placky s oříšky mrkvi a pórků



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Tofu vložte do misky a vidličkou ho pěkně rozmělníme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Oříšky nasekáme nahrubo. Celer nastrouháme na jemné nudličky. Všechno dáme do misky k tofu, přisypeme strouhanku a přidáme 2 žloutky. Pečlivě promícháme a okořeníme **NIKAL BIO Africkým kořením**. Z hmoty vytvoříme menší placky.

Očistíme pórek a oškrábeme mrkev. Obojí nakrájíme na plátky asi 1 cm silné. Krátce povaříme ve 300 ml vývaru z **NIKAL Univerzální polévky a koření**. Slijeme.

Do hrnce dáme mléko a zahřejeme. Přidáme 50 g **NIKAL Zeleninové labužnické polévky** a povaříme asi 3 minuty na mírném ohni. Přidáme mrkev a pórek.

Na pánev dáme asi 2 lžice **NIKAL 100% rostlinného tuku** a rozejdeme. Tofu placky osmažíme jako karbanátky.

Na talíř dáme zeleninu s omáčkou a přidáme placky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 23,4 g tuk • 23,8 g sacharidy • 34,2 g bílkoviny
9,7 g vlákniny • 469 kcal Energetická hodnota