



## Pasta kanapkowa z tofu, brokuła i pieczarek

★★★★★ (4)

🕒 20 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**111 kcal** / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 72.27 kcal 3.61%	🥩 Białko 5.14 g 10.28%	🍞 Węglowod. 4.73 g 1.75%	🥑 Tłuszcze 1.08 g 1.54%	🌾 Błonnik 2.00 g 8%	<b>GDA</b> <b>3.61 %</b>
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Pieczarki - 200g (10 sztuk)
- Brokuły - 500g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 tyżeczki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (tyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Tofu pokrój w kostkę, dodaj wybrane przyprawy. Natkę pietruszki, bazylię, koperek drobno posiekaj i dodaj do tofu.

**KROK 2:** Blenduj wszystko razem na gładką masę.

**KROK 3:** Brokuły i pieczarki ugotuj. Uważaj, by ich nie rozgotować, muszą pozostać lekko twarde.

**KROK 4:** Ugotowane warzywa dodaj do tofu z ziołami i dokładnie blenduj do momentu uzyskania jednolitej konsystencji pasty.

\*Pasta ta idealnie smakuje na chlebie lub wafelach ryżowych. Możesz również posmarować pastą naleśniki bądź zjeść ją bez dodatków.

Smacznego!

