

Bataty faszerowane tofu w sosie teriyaki z warzywami

Czas ogółem **60 min** **60 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.943 kJ / 464 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

970 g	bataty
360 g	tofu naturalnego
6 łyżki	<u>Marynata Teriyaki</u> <u>Kikkoman</u>
160 g	pieczarek
2 łyżeczki	masła
60 g	świeżego szpinaku
160 g	pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Bataty przeciąć wzdłuż na pół. Każdą część ponacinać. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i piec do miękkości (ok. 30-45 minut).

Krok 2

Tofu pokroić w kostkę, przełożyć do szklanej miski i dodać marynatę teriyaki. Wstawić do lodówki na min. 20 minut.

Krok 3

W międzyczasie większe pieczarki pokroić w kostkę, mniejsze – na połówki i podsmażyć na maśle do zarumienienia. Doprawić solą.

Krok 4

Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki.

Krok 5

Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej zamarynowane tofu.

Krok 6

Z upieczonych batatów wydrążyć środek, dodać go na patelnię z tofu i wymieszać. Dodać liście szpinaku, pieczarki i smażyć razem kilka minut.

Krok 7

Wcześniej wydrążone bataty nadziać farszem i udekorować pomidorkami koktajlowymi.