

# Leczo z dynią i tofu

Czas ogółem **50 min** 50 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**728 kJ / 174 kcal**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| <b>300 g</b>        | dyni hokkaido                 |
| <b>2 łyżki</b>      | oleju rzepakowego             |
| <b>80 g</b>         | cebuli                        |
| <b>250 g</b>        | czerwonej papryki             |
| <b>150 g</b>        | zielonej papryki              |
| <b>1</b>            | ząbek czosnku                 |
| <b>200 g</b>        | wędzonego tofu                |
| <b>0,5 łyżeczka</b> | kmielonego kminu              |
| <b>0,5 łyżeczka</b> | kmielonej kolendry            |
| <b>0,5 łyżeczka</b> | kmielonej kurkumy             |
| <b>500 g</b>        | przecieru pomidorowego        |
| <b>300 ml</b>       | wody                          |
| <b>30 g</b>         | <u>Naturalnie warzony sos</u> |
|                     | <u>sojowy Kikkoman</u>        |
| <b>1 łyżka</b>      | natki pietruszki              |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Dynię, papryki i tofu kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę kroimy w piórka i szklimy ją na oleju. Następnie dodajemy przyprawę, resztę warzyw, tofu i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.

### Krok 2

Podsmażamy około 10 minut, po czym zalewamy wodą, dodajemy przecier pomidorowy i sos sojowy. Całość dusimy pod przykryciem około 30 minut, od czasu do czasu mieszając.

### Krok 3

Na koniec dodajemy natkę pietruszki i podajemy.