KIKKOMAN

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)

300 g	dyni hokkaido
2 łyżki	oleju rzepakowego
80 g	cebuli
250 g	czerwonej papryki
150 g	zielonej papryki
1	ząbek czosnku
200 g	wędzonego tofu
0,5 łyżeczki	mielonego kminu
0,5 łyżeczki	mielonej kolendry
0,5 łyżeczki	mielonej kurkumy
500 g	przecieru pomidorowego
300 ml	wody
30 g	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Dynię, papryki i tofu kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę kroimy w piórka i szklimy ją na oleju. Następnie dodajemy przyprawy, 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.