

PIECZONE ZIEMNIAKI Z TOFU

Składniki na 8 "kotletów":

- 550 g ugotowanych ziemniaków (lub 500 g surowych)
- 180 g tofu naturalnego
- 100 g cebuli
- 30 g ziaren słonecznika
- 30 g mąki ryżowej
- 20 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżka przyprawy curry
- sól jodowana i pieprz do smaku

**Dla posiadaczy
planu żywieniowego**

1 "kotlet" to:

137 kcal

**0,25 porcji prod.
zbożowych**

0,75 porcji warzyw

0,25 porcji strączków

0,5 porcji tłuszczów

-
- surowe ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości
 - ostudzone ziemniaki przeciskamy przez praskę
 - cebulę szatkujemy
 - tofu kroimy w drobną kostkę
 - cebulę i tofu smażymy na oleju do zarumienienia
 - ziarna słonecznika podprażamy na suchej patelni
 - łączymy wszystkie składniki, mieszamy i formujemy "kotlety"
 - układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia
 - pieczemy przez 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C