

PLACEK GRYCZANY Z TOFU

Składniki na 8 porcji:

- 3 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej
- 100 g pietruszki (korzeń)
- 150 g selera naciowego
- 150 g cebuli
- 180 g tofu naturalnego
- 30 g mąki ryżowej
- 2 łyżki siemienia lnianego rozpuszczonego w 6 łyżkach wody
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżki zielonej czubrycy
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka suszonej mięty
- sól jodowana i pieprz do smaku

**Dla posiadaczy
planu żywieniowego**

1 porcja to:

143 kcal

**0,75 porcji prod.
zbożowych**

0,5 porcji warzyw

0,25 porcji strączków

0,25 porcji tłuszczów

-
- warzywa i tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju do zrumienienia
 - wszystkie składniki wymieszać i przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia
 - piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 55 minut