

# TOFUCZNICA

## SKŁADNIKI:

- 1 op tofu naturalne
- olej kokosowy
- mała cebula lub szalotka
- sól kala namak
- kurkuma
- pieprz
- opcjonalnie: płatki drożdżowe



1. Cebulę pokrój drobno. Podsmaż na oleju.
2. Tofu rozkrusz na talerzu widelcem, wyłóż na zarumienioną cebulę.
3. Dopraw solą kala namak, kurkumą i pieprzem. Sól kala namak dodawaj stopniowo i testuj czy smak Ci odpowiada. Kurkuma ma za zadanie zabarwić tofu, które ma przypominać jajecznicę. Pieprz możesz pominąć - Ja dodaję, ponieważ kurkuma połączona z pieprzem spełnia swoje zadanie - działa przeciwzapalnie. Dodaj płatki drożdżowe do smaku - opcjonalnie.
4. Mieszaj jeszcze wszystko przez chwilę. Wyłóż na talerz.

---

## MOJE NOTATKI: