



## Чечевица с тофу, замаринованным с чили и вялеными томатами



### Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	2 банки (620г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Перец чили	1/2 шт.
◦ Лук-резанец	5 перьев
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Бульон овощной	100 мл
◦ Имбирь (корень)	5 г
◦ Масло оливковое	100 мл
◦ Помидоры сушеные (в масле)	6 шт.
◦ Тофу	200 г

### Способ приготовления:



15 мин



4 порции



180 ккал

1. Перец чили и томаты нарежьте тонкой соломкой. Имбирь натрите на мелкой терке. Лук-резанец измельчите ножом. Все ингредиенты смешайте с 1/2 ст. л. оливкового масла, добавьте соль и перец по вкусу.<br>
2. Тофу нарежьте кубиками среднего размера, переложите в глубокую миску, залейте полученной пряной смесью, перемешайте и уберите в холодильник на 10 минут.<br>
3. В сотейнике раскалите оставшееся масло и обжарьте измельченный лук-шалот до золотистого цвета. Добавьте чечевицу и бульон. Готовьте, помешивая, 2-3 минуты. Приправьте солью и перцем по вкусу и снимите с огня.<br>
4. В центр глубокой тарелки выложите замаринованный тофу, а вокруг — горячую чечевицу. Перед подачей можно украсить зеленью.



## Совет

Если не разогревать чечевицу и добавить к блюду зелень, у вас получится сытный постный салат.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>