



## Киноа с тофу и овощами



### Ингредиенты:

° Цветная капуста Bonduelle	100 г (400 г)
° Брокколи	100 г (400 г)
° Тофу	50 г
° Киноа	50 г
° Карри	1 ч. л.
° Соль, перец	по вкусу

### Способ приготовления:

🕒 20 мин.

🍴 2 порции

🍽 92,7 ккал

1. Киноа замочите на ночь. Затем отварите согласно инструкции на упаковке.
2. Брокколи и цветную капусту разморозьте, потушите на небольшом огне в течение 8 минут.
3. Тофу разомните вилкой в крошку и обжарьте на сковороде без масла, добавьте карри, соль, перец.
4. К тофу добавьте овощи и киноа, перемешайте. Можно подавать.



### Совет



Внимательно относитесь к выбору специ карри. Некоторые сорта могут быть чрезвычайно острыми. По возможности спрашивайте продавцов или при покупке пробуйте немного на вкус.