

Sütőben sült zöldségek tofuval

Sütőben sült zöldségek tofuval - kevés olaj, sok íz. Tökéletes egytálétel, amit könnyen variálhatsz kedvenc fűszereiddel.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 40 perc

Adag: 2

Vegán

HOZZÁVALÓK

1 fél fej brokkoli
1 répa
1 édesburgonya
100 g tofu
Olaj
Só
Bors
Pirospaprika
Fokhagymapor
Oregánó

ELKÉSZÍTÉS

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.01.20

1.

A zöldségeket és a tofut felkockázom. A répa egy részét lereszeltem.



2.

Hozzáadok egy kevés olívaolajat, fűszerezem sóval, borssal, fokhagymaporral, pirospaprikával és oregánóval.



3.

190 fokra előmelegített sütőben kb. 30-40 perc alatt készre sütöm. A felénél egyszer átforgatom.



4.

Jó étvágyat!

