



Sposób przygotowania

Tofu i warzywa rozgnieść widelcem. Doprawić solą i pieprzem. W dłoniach uformować pulpety. Obtoczyć je w bułce i usmażyć na połowie oliwy. Na pozostałej podsmażyć czosnek, po czym dodać rodzynki i pomidory. Dusić kilka minut. Pod koniec doprawić sos do smaku solą, pieprzem i cynamonem.

Pulpety warzywne z sosem pomidorowym



30



4



Składniki

- 1 opakowanie tofu
- 100 g ugotowanych brokułów
- 100 g ugotowanych innych ulubionych warzyw
- 100 g bułki tartej
- 400 ml krojonych pomidorów z puszki
- 1 siekany ząbek czosnku
- 80 ml oliwy
- 30 g rodzynek
- szczypta cynamonu
- sól
- pieprz