

# Zapiekanka wegańska z pieczarkami, tofu i szczypiorkiem

1 porcja

## Składniki

- 1/2 bagietki
- 90 g tofu
- 100 g pieczarek
- 1/2 cebulki
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- dużo szczypiorku
- ketchup lub sos sriracha do podania

## Wykonanie

Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy, dodać pokrojone pieczarki i cebulkę. Kiedy z pieczarek odparuje woda dodać rozdrobnione tofu, sos sojowy, suszony czosnek i pieprz. Podsmażać aż tofu lekko się zarumieni.

Bagietkę podpiec kilka minut w piekarniku lub na patelni, ułożyć na nią gotowe tofu z pieczarkami, połączyć sosem i posypać dużą ilością szczypiorku.

W wersji niewegańskiej można na wierzch dodać jeszcze mozzarellę light lub inny ser i zapiec kilka minut w piekarniku.



Wartość odżywcza przepisu:

kcal: ..... **427,7**

białko: ..... 18,2 g

tłuszcz: ..... 16,8 g

węglowodany ogółem: .... 55,7 g

błonnik: ..... 4,7 g