



# Ghiveci cu tofu

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 30 min.

Mărime porție 6 porții

## Ingrediente

- 150 g ceapă, tăiată jumătăți
- 2 căței de usturoi
- 30 g ulei de măsline
- 150 g roșii, proaspete sau din conservă
- 1 cub de concentrat de legume (pentru 0,5 l)  
sau 1 linguriță cu vârf concentrat pastă de legume
- ½ linguriță sare
- 1 priză piper negru măcinat
- 50 - 100 g vin alb
- 350 g dovlecei, tăiați cuburi
- 200 g morcovi, tăiați rondele
- 200 g ciuperci proaspete, tăiate felii
- 400 g tofu, tare, tăiat cuburi
- 1 ½ linguriță busuioc uscat
- 1 linguriță oregano uscat

## Valori nutritive per 1 porție

Calorii 756 kJ / 181 kcal

Proteine 14 g

Carbohidrați 8 g

Grăsimi 9 g

Fibre 3.9 g

## Preparare

1. Puneți în bol ceapa, usturoiul, uleiul de măsline și roșiile și mărunțiți **5 sec./viteza 5**, apoi sotați **5 min./120°C/viteza 2**.
2. Adăugați cubul de concentrat de legume, sarea, piperul, vinul, dovleceii, morcovii și ciupercile și sotați **12 min./Varoma/invers/viteza lingura**.
3. Adăugați tofu, busuiocul și oregano și gătiți **4 min./100°C/invers/viteza lingura** .  
**Serviți fierbinte.**

## Recomandări & Sfaturi utile

- - Serviți cu orez sau paste integrale.