



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 14. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Drobené tofu s pórkem

URL článku: magazin/recepty/Drobene-tofu-s-porkem__s20145x20374.html

Tofu už dávno není ve vegetariánském jídelníčku žádnou novinkou. Naopak, patří k nejpoužívanějším výrobkům ze sóji. Jeho příprava je snadná, rychlá a dá se využít prakticky na jakýkoli způsob. Například v kombinaci s pórkem můžete během chvilky vykouzlit lahodný a plnohodnotný oběd.



- Tofu má vysokou výživnou hodnotu, je kvalitním zdrojem **vápníku, hořčíku a železa**. Z vitamínů v něm nalezneme především **vitamíny skupiny B a vitamín E**.
- Pórek je pro svou jemnou pikantní chuť v kuchyni široce využíván - nejen

jako zelenina, ale i jako koření. Je zdrojem **vitamínů A, C, K, B1, B6 a kyseliny listové**.

Ingredience: 2 porce

1 balení marinovaného tofu	180 g
1 balení tofu natural	180 g
1 střední pórek	300 g
řepkový olej	15 g
sójová omáčka	4 g
pepř	0,5 g
sladká paprika	0,5 g
chilli koření	0,5 g
bramborový škrob	5 g
vařené brambory	400 g

Postup

1. Tofu nadrobíme na pánev s olejem a smažíme dozlatova.
2. Pórek omyjeme, nakrájíme na kolečka a přidáme k tofu.
3. Když je pórek hotový, jídlo dochutíme sójovou omáčkou, paprikou, pepřem a kousky chilli.
4. Nakonec zasypeme bramborovým škrobem a lehce podlijeme vodou.

Podáváme s bramborem.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
		2 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	526	97	1 051	400-700 kcal/porci	
bílkoviny	g	30,4	5,6	60,7	-	
sacharidy	g	51	9,4	102	-	
z toho cukry	g	7,2	1,3	14,4	-	
tuky	g	22,3	4,1	44,5	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	0,4	4,8	≤ 2 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g	
vláknina	g	9,3	1,7	18,6	≥ 1,2 g/100 g	
sůl	g	2,56	0,47	5,13	≤ 0,875 g/100 g	
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g	

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (hl. jídlo).

[bílkoviny](#) [recept bez masa](#) [recept bohatý na vlákninu](#) [receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [rostlinná strava](#) [tofu](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [vitaminy a minerály](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz