



Urheilijan kasvisruokapäiväkirja

TOMAATTI- SAVUTOFU PASTAA (KUVATTU)

600 g täysjyvä tagliatellea / pappardellea

1 iso sipuli

1 - 2 kynttä valkosipulia

1 pkt savustettua tofua

1 rkl valkoviinietikkaa

1 tl sokeria

1 purkki kokonaisia, kuorittuja tomaatteja

1/2 palkoa chiliä

basilikaa

parmesania ja mustapippuria

1. Keitä pasta reilussa suola vedessä kypsäksi.
2. Viipaloi sipulit ja freesaa niitä hetki öljyssä.
3. Lisää kuutioitu tofu pannulle ja paista hetki.
4. Lisää etikka sekä sokeri ja anna kiehahtaa.
5. Lisää viipaloidut tomaatit sekä liemi. Hauduta viisi minuuttia ja lisää sitten chili.
6. Mausta suolalla sekä mustapippurilla. Hauduta vielä viisi minuuttia ja lisää sitten reilusti tuoretta basilikaa.
7. Sekoita kastike pastan sekaan, annostele lautaselle ja raasta lopuksi parmesanjuustoa pinnalle.