Tofucznica: przepis na wegańską jajecznicę z tofu

WYCHODZI **2 porcje** | PRZYGOTOWANIE **5 min** | GOTOWANIE **15 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] 1 cebula (opcjonalnie)
- [ ] szczypiorek, garść

Z LODÓWKI

- [ ] tofu naturalne, 1 kostka (180-300 g)
- [ ] napój roślinny, np. sojowy, 50 ml (opcjonalnie, zamiast wody)

PRZYPRAWY

- [ ] kurkuma (opcjonalnie)
- [ ] papryka słodka (opcjonalnie)
- [ ] płatki drożdżowe (opcjonalnie)
- [ ] sól kala namak (albo zwykła sól)

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] olej albo masło roślinne
- [ ] pieprz

Składniki

- 180-300 g tofu naturalnego (1 kostka)
- ½-1 cebuli (opcjonalnie)
- 1-2 łyżki oleju roślinnego albo masła roślinnego
- ⅓-½ łyżeczki kurkumy (opcjonalnie)
- ⅓ łyżeczki słodkiej papryki (opcjonalnie)
- 2-3 łyżeczki płatków drożdżowych (opcjonalnie, do 2 płaskich łyżek)
- ¼ szklanki wody albo 50 ml napoju roślinnego, np. sojowego
- ⅓-½ łyżeczki soli kala namak albo ⅓ łyżeczki zwykłej soli
- świeżo mielony pieprz
- garść szczypiorku do posypania

Krok po kroku

1. **Zeszklij cebulę**
   Rozgrzej olej na patelni z grubym dnem, wrzuć posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli.
2. **Rozkrusz tofu**
   Odlej wodę z tofu i rozkrusz je palcami albo widelcem na grube kawałki, prosto na patelnię.
3. **Podsmaż tofu z kurkumą**
   Dodaj kurkumę i paprykę, wymieszaj i smaż 1-3 minuty, aż tofu zacznie się złocić.
4. **Wlej płyn i dodaj płatki**
   Wlej wodę albo napój roślinny, dodaj płatki drożdżowe i duś około 5 minut na małym ogniu, mieszając, aż płyn odparuje.
5. **Dopraw solą kala namak**
   Na koniec dopraw solą kala namak i pieprzem, spróbuj i w razie potrzeby dosól.
6. **Posyp szczypiorkiem**
   Posyp szczypiorkiem i podawaj od razu, z pieczywem i warzywami.

Aktualizacja: listopad 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis