

ΣΤΙΦΑΔΟ ΤΟΦΟΥ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ



Κατηγορία: Χορτοφάγος
κύρια μαθήματα

Δημιουργήθηκε στις
2021-12-21
Εγκρίθηκε από Supercook CL
Προτάθηκε από Kitchen
Center Chile
Ο συνολικός χρόνος
προετοιμασίας: 15:15 Λεπτά

Suitable for article:
- Supercook SC350
- Supercook SC400

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΔΟΣΕΙΣ

	1 Πράσο κομμένο σε κομμάτια 3 εκ.
2 Σκελίδα σκόρδου	σκόρδο
50 ml	ελαιόλαδο
	1 Ντομάτα κομμένη σε τέταρτα
50 ml	Λευκό κρασί
	1 Τριμμένος κύβος λαχανικών
	3 Κολοκυθάκι κομμένο σε κύβους 3x3 εκ.
	2 Καρότα κομμένα λεπτές φέτες
200 Γραμμάρια	Μανιτάρια, τεταρτιασμένα
400 Γραμμάρια	Τόφου κομμένο σε κύβους
10 Φύλλα	Βασιλικό
2 Κουτάλι σούπας	Ρίγανη
	Αλάτι και πιπέρι στο γούστο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να δείτε την πλήρη συνταγή, παρακαλώ [συνδεθείτε στο](#) .