



Stap **4**

Scrambled tofu met tomaat

STAP 4

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie graan

Ingrediënten

225 gr. cherrytomaatjes | 125 gr. tofu, in stukjes | 1 sjalotje | 1 snee volkorenbrood | peterselie | ½ tl kurkuma | selderiezout | olijfolie

Bereiding

Bak het sjalotje aan in de koekenpan met de olijfolie.

Voeg de stukjes tofu toe.

Strooi de kurkuma eroverheen en bak dit al roerend goudbruin.

Voeg de tomaatjes toe en kruid het geheel naar smaak met peterselie en selderiezout.

Serveer op een volkoren boterham.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™