Takai su tofu kepti karšto ro gruzdintuvėje

Ingredientai

- 1 Maišelis Maggi Air Fryer Wrap Fajita
- 1 Didelis Svogūnų
- 1 Šaukštas Saulėgrąžų aliejus, didelis linolo rūgšties kiekis (70 proc. ir daugiau)
- 8 Kepti „Taco“ krepšeliai
- 120 g Žalias raudonasis kopūstas
- 100 g Žali agurkai su žievele
- 4 Dideli Pomidorų
- 320 g Natūralus, nugriebto pieno jogurtas, 13 g baltymų 8 uncijose
- 1 Aitriosios paprikos
- 320 g Natūralus, nugriebto pieno jogurtas, 13 g baltymų 8 uncijose

Instrukcija

1. Įkaitinkite karšto oro gruzdintuvę iki 190 ˚C.
2. Sudėkite tofu, svogūną ir papriką į dubenį, įpilkite aliejaus ir išmaišykite. Įberkite prieskonių ir vėl išmaišykite, kol pasidengs padažu.
3. Kepkite ingredientus 15–18 minučių, kepimo metu 2–3 kartus apversdami, kad ingredientai būtų tolygiai traškūs.
4. Apkepkite takų krepšelius pagal instrukcijas ant pakuotės ir įdarykite juos kopūstų, agurkų ir tofu mišiniu. Ant viršaus sudėkite pomidorus ir kiekvieną apšlakstykite trupučiu jogurto. Pabarstykite kalendromis ir patiekite.

24 Minutės

4

Angliavandeniai	37.02 g
Energija	254.38 kcal
Riebalai	6.81 g
Baltymai	13.12 g