



مواد لازم برای ۱ نفر:

مقداری	۱. روغن زیتون
نیم بسته (۱۷۵ گرم)	۲. توفوی سفت
۱ عدد متوسط، خرد شده	۳. پیاز
۱ حبه بزرگ- ریز خرد شده	۴. سیر
۲ عدد- خرد شده	۵. قارچ متوسط
یک چهارم ق چ (در صورتیکه از تازیه آن استفاده می نمایید ۱ ق چ - خرد شده)	۶. پونه
۱ ق چ	۷. زنجبیل تازه - رنده شده
یک چهارم ق چ	۸. مخمر گیاهی - در صورت تمایل
نصف ق چ	۹. زرد چوبه
۱ ق س	۱۰. سس سویا
۱ ق س	۱۱. ارده

طرز تهیه:

پیاز ها را در روغن زیتون سرخ نمایید تا طلایی شوند، سپس سیر، زنجبیل و قارچ را به آن اضافه نمایید و هر چند ثانیه یک بار هم بزنید.

سپس توفو را بر روی سطح آن با دست خرد کرده و بریزید و در این حین سس سویا را اضافه کنید و خوب هم بزنید. در این مرحله کلیه مواد باقی مانده را اضافه نمایید و بعد چند دقیقه تغت دادن آن را با نان تست به همراه گردو و یک عدد میوه مانند آواکادو میل نمایید.