



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOFU YEMEKLERDE NASIL KULLANILIR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Salatadan çorbaya, kızartmadan sulu yemeklere kadar pek çok kullanım alanına sahiptir.

Fırında veya galete unu ya da pankoya bulayarak kızartabilirsiniz.

Hiç pişirmeden üzerine limon sıkarak yiyebilirsiniz.

Makarnaların içerisine ekleyebilir ya da üzerine süsleme yapabilirsiniz.

Omlet, peynir ya da krema yapılarak kahvaltılarda kullanılabilir.

Yeşillik ya da sebzeler ile birlikte tüketilebilir.

Dilimli bir şekilde sandviçlerin içerisinde yer alabilir.

Baharat ve soslar ile tüketebilirsiniz.

Ara öğünlerde atıştırmalık olarak da tüketilebilir.

