

# **Tofu – idealan za dijete: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 28. juna, u 12:15, na RTS 1**

Tofu je visokoproteinski, lako svarljivi proizvod, koji se pravi od sojinog mleka. Zbog toga ga mnogi smatraju i zamenom za sir. Vekovima je tofu jedan od najvažnijih sastojaka ishrane u mnogim azijskim zemljama, koje imaju najnižu stopu obolevanja i smrtnosti od raka i srčanih oboljenja. U sebi ne sadrži sastojke životinjskog porekla, pa je pogodan za dane posta, dijete, ali i za vegetarijance i vegane. Sve češće se koristi i u ishrani ljudi alergičnih na laktozu.

U dalekoistočnim kuhinjama priprema se na više načina – kuva se, dinsta sa povrćem, dodaje supama i čorbama, prži, griluje...U novoj epizodi Gastronomada, Katarina Petrović Kaja naučiće nas da pripremimo pržene udon nudle sa mladim lukom, susamom i hrskavim tofu sirom, kao i tofu zdrave palačinke.

**Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 28. juna, u 12:15, na RTS 1.**