



مواد لازم:

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. توفو | 3/1 بسته |
| 2. نان تست سفید | 12 عدد |
| 3. روغن زیتون | مقداری |
| 4. گوجه فرنگی | به مقدار لازم |
| 5. سیر | 6 حبه |
| 6. چاشنی قارچ | مقداری |
| 7. جعفری | اندکی |

طرز تهیه:

ابتدا توفوها را به صورت نوارهای باریک می بریم، آنها را خشک کرده بطوریکه نوارها پاره یا له نشوند، سپس آنها را به 3 قسمت تقسیم می کنیم، در ظرفی اندکی روغن زیتون ریخته و توفوها را در داخل آن قرار می دهیم و ظرف را در داخل فر قرار می گذاریم تا قهوه ای - طلایی گردند، سپس نان تست سفید را برشته می کنیم، در مرحله بعد یک حبه سیر را پوست کنده و آن را نصف می کنیم و بر روی نان تست شده مان می مالیم، البته در صورت تمایل می توانید از سیر استفاده کنید!

سپس گوجه فرنگی ها را به صورت ریز خرد کرده بر روی نان سیر زده امان قرار می دهیم، بعد مقداری جعفری خرد شده اضافه می کنیم و بر روی آن روغن زیتون می پاشیم، سپس اندکی چاشنی گیاهی، مثل عصاره گیاهی یا هر طعم دهنده دلخواهی بر روی موادمان می پاشیم، بعد توفوهای طلایی شدمان را بر روی نان تست قرار داده و نوش جان می کنید.