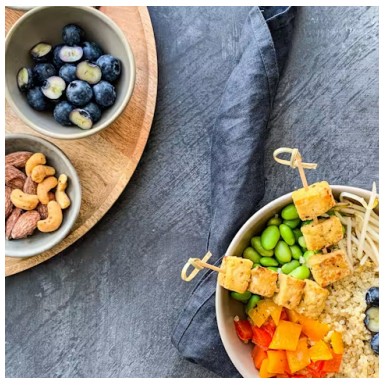




Borsos-zöldfűszeres quinoa tál, tofunyárrsal

🕒 20–30 Perc 🍴 🍴 🍴

Elkészítés

Összetevők 4 fő részére

🍴 = Kotányi Produkte

A bowl-hoz

170 g	Quinoa
1 csomag	Fagyasztott edamame (zöld szójabab)
200 g	Szójacsíra
250 g	Tofu
1 üveg	Grillezett paprika
150 g	Áfonya
1 marék	Magkeverék vagy diófélék

Az öntethez

4 ek	Szója alapú joghurt
2 ek	Szezámolaj
1 ek	🍴 Borsos fűszerkeverék salátákhoz
1 csipet	🍴 Tengeri só, durva szemű

- 1 A quinoát és az edamame babot a csomagolásán leírtak szerint megfőzzük. Közben előkészítjük a többi hozzávalót.
- 2 A szójacsírat forró serpenyőben egy kevés olajon rövid ideig megpirítjuk – épp csak egy kis ízt kapjon.
- 3 A tofut felkockázzuk, nyársra húzzuk, majd bő olajban aranybarnára pirítjuk vagy légkeveréses sütőben, kevés olajjal megkenve ropogósra sütjük.
- 4 A grillezett paprikát lecsöpögtetjük, falatnyi darabokra vágjuk. Az áfonyát és a diókeveréket előkészítjük a tálaláshoz.
- 5 A szójajoghurtot elkeverjük a szezámolajjal, a borsos-zöldfűszeres keverékkel és egy csipet sóval.
- 6 A bowl-okat szépen megkomponálva tálaljuk: quinoát, edamame-t, csírá, paprikát, áfonyát és magkeveréket elrendezünk egy nagy tálban, tetejére jöhet a tofunyárs, végül meglocsoljuk az öntettel.

7

TIPP: Ha joghurtos öntet helyett valami karakteresebbre vágyunk, készítsünk szójaszószosz marinádott! Ehhez keverjük össze aprított chilit, fokhagymát, újhagymát, szezámolajat, szójaszószt, pirított szezámot és a borsos-zöldfűszeres keveréket.

