# Borsos-zöldfűszeres quinoa tál, tofunyárssal

20—30 Perc

## Elkészítés

1. A quinoát és az edamame babot a csomagolásán leírtak szerint megfőzzük. Közben előkészítjük a többi hozzávalót.
2. A szójacsírát 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-züldfűszeres keverékkel és egy csipet sóval.
6. A bowl-okat szépen megkomponálva tálaljuk: quinoát, edamame-t, csírát, 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 szójaszószos marinádot! Ehhez keverjünk össze aprított chilit, fokhagymát, újhagymát, szezámolajat, szójaszószt, pirított szezámmagot és a borsos-zöldfűszeres keveréket.

## 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 |