



Разноцветный овощной рис с тофу

🕒 25—30 Мин. 

Способ приготовления

Ингредиенты 4 Порции

🔥 = Kotányi Produkte

200 г	Длиннозерный рис
400 г	Тофу
2 шт.	Лук
4 шт.	Зубчики чеснока
4 шт.	Морковь
1 шт.	Красный болгарский перец
150 г	Стручковая фасоль
4 ст. л.	Кукурузный крахмал
2 ч. л.	Семена кунжута
	Соевый соус
	Кунжутное масло (по желанию)
	Арахисовое масло (или подсолнечное масло)
1 уп.	🔥 Приправа Curcuma с морковью и имбирем

- 1 Приготовьте рис в соответствии с инструкциями на упаковке и дайте ему остыть.
- 2 Нарежьте тофу кусочками размером 1 x 1 см, замаринуйте в 3 ст. л. соевого соуса и отложите в сторону. Очистите и нашинкуйте лук и чеснок. Очистите морковь и разрежьте по диагонали. Вымойте и нарежьте кубиками болгарский перец. Если вы используете свежую стручковую фасоль, обрежьте концы. Если вы используете замороженную стручковую фасоль, разморозьте ее.
- 3 Варите стручковую фасоль в сковороде с подсоленной водой в течение 10 минут, затем слейте и опустите в ледяную воду.
- 4 Разогрейте в сковороде 3 ст. л. масла и обжарьте овощи аль денте. Добавьте приправу Kotányi Curcuma с рисом и быстро обжарьте. Приправьте соевым соусом по вкусу и снимите с огня.
- 5 Обваливайте тофу в кукурузном крахмале. Во второй сковороде разогрейте 3 ст. л. масла и обжарьте кусочки тофу до золотистой корочки. Аккуратно смешайте хрустящий тофу с жареным рисом.
- 6 Выложите жареный рис на тарелки, украсьте семенами кунжута и подавайте на стол.

