

Miska Poke Bowl z warzywami i tofu

30—40 Min

Przygotowanie

1. Najpierw przygotuj marynowane rzodkiewki. Odetnij części zielone rzodkiewki. Rzodkiewki przekrój na pół lub pokrój na plasterki. Wymieszaj pieprz, kolendrę w całości, sól, ocet, cukier i wodę. Zagotuj płyn. Dodaj rzodkiewki, ponownie zagotuj. Przełóż rzodkiewki do słoika i zalej zalewą do krawędzi. Rzodkiewki powinny być całkowicie zalane zalewą. Zamknij szczelnie i pozostaw na noc.
2. Przygotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa można przygotować w czasie gotowania. Umyj marchewki i obierz je i potnij w cienkie paski za pomocą obieraczki. Pozostałe warzywa drobno posiekaj i odłóż na później.
3. Dobrze odcedź tofu i w razie potrzeby zawiń je w rolkę kuchenną i odciśnij płyn. Następnie pokrój w drobną kostkę. Wszystkie składniki na marynatę dobrze wymieszaj. Teraz obtocz w nim kostki tofu i odstaw na około 15 minut.
4. Następnie podsmaż tofu na odrobinie oleju sezamowego na patelni z całą marynatą.
5. Teraz przygotuj miskę. Umieść ryż w misce i wypełnij składnikami. Udekoruj świeżą posiekaną kolendrą.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

Główne składniki

180 g	Ryż do sushi
1 szt	Ogórek świeży pokrojony w drobną kostkę
150 g	Czerwona kapusta drobno posiekana
3 szt	Dymka pokrojona w cienkie krążki
150 g	Fasolka edamame
2 szt	Marchewka
1 szt	Avocado pokrojone w kostkę lub paski
200 g	Tofu pokrojone w kostkę
3 łyżki	Sos sojowy
1 szklanka	Świeża kolendra
1 szt	Pęczek rzodkiewek
50 ml	Ocet ryżowy
1 łyżeczka	Pieprz Czarny mielony
1 łyżeczka	Kolendra cała
15 g	Cukier
300 ml	Woda
1 szt	Sól Morska gruboziarnista jodowana

Na marynatę z tofu

3 łyżki	Olej sezamowy
3 łyżki	Sos sojowy
1 szczypta	Czosnek granulowany
1 szczypta	Imbir mielony
2 łyżki	Ocet ryżowy
1 szczypta	Papryka Słodka mielona

1 szczypta	Cebula granulowana
3 łyżki	Syrop klonowy