

Поке-боул

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Срежьте зелень у редиса. Редис разрежьте пополам или нарежьте ломтиками. Смешайте перец, кориандр, соль, уксус, сахар и воду. Поставьте смесь в кастрюле на огонь, доведите до кипения. Добавьте редис и снова доведите до кипения. В прокипяченную банку выложите редис, влейте бульон до края, закройте и оставьте на ночь.
2. Приготовьте рис в соответствии с инструкцией на упаковке.
3. Вымойте морковь и нарежьте ее на тонкие полоски с помощью картофелечистки. Остальные овощи мелко нарежьте и отложите.
4. Слейте воду из тофу и, если необходимо, заверните его в бумажное полотенце и отожмите. Затем нарежьте мелкими кубиками. Хорошо перемешайте все ингредиенты для маринада. Обмакните в него тофу и оставьте примерно на 15 минут.
5. Затем обжарьте тофу в небольшом количестве кунжутного масла на сковороде, добавив весь маринад.
6. Соберите боул. В миску выложите рис, добавьте все овощи и тофу. Посыпьте кориандром.
   Приятного аппетита!

Ингредиенты 2 Порции

= Kotányi Produkte

180 г	Рис для суши
1 шт.	Огурец
150 г	Краснокочанная капуста
3 шт.	Зеленый лук, порезанный кольцами
150 г	Бобы Эдамаме
2 шт.	Морковь
1 шт.	Авокадо
200 г	Тофу
3 ст. л.	Соевый соус
1 чашка	Кинза свежая
1 пучок	Редис
50 мл	Рисовые уксус
1 ч. л..	Перец черный молотый
1 ч. л.	Кориандр целый
15 г	Сахар
300 мл	Вода
Щепотка	Соль морская

Для маринада Тофу

3 ст. л.	Кунжутное масло
3 ст. л.	Соевый соус
Щепотка	Чеснок измельченный
Щепотка	Имбирь молотый
2 ст. л.	Рисовый уксус
Щепотка	Красный перец Паприка сладкая молотая
Щепотка	Жареный лук
3 ст. л.	Кленовый сироп

