



Цветен зеленчуков ориз с тофу

🕒 25—30 Минути 🍴🍴🍴

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Дългозърнест ориз
400 g	Тофу
2 бр.	Лук
4	Скилидки чесън
4 бр.	Моркови
1	Червена чушка
150 g	Зелен боб
4 с.л.	Царевично нишесте
2 ч.л.	Сусам
	Соев сос
	Сусамово олио (по избор)
	Фъстъчено или слънчогледово олио
1 с.л.	♦ Куркума, мляна
1 ч.л.	♦ Джинджифил, млян
Щипка	♦ Канела на прах
Щипка	♦ Черен пипер, млян

- 1 Сгответе ориза според инструкциите на опаковката и оставете да се охлади.
- 2 Нарежете тофуто на кубчета по 1 см, маринуйте с около 3 с.л. соев сос и сложете настрана. Обелете и нарежете на ситно лука и чесъна. Обелете морковите, разполовете ги по дължина и ги нарежете на тънки парченца. Измийте и нарежете на кубчета чушката. Ако използвате пресен зелен фасул, отрежете краищата. Ако използвате замразен зелен фасул, размразете го.
- 3 Гответе зеления фасул в съд с подсолена вода за около 10 минути, докато омекне, след това го отцедете и потопете в ледено студена вода.
- 4 Загрейте тиган с 3 с.л. олио и запържете зеленчуците до готовност, но ал денте. Добавете подправките и ориза и запържете за кратко. Подправете на вкус със соевия сос и свалете от котлона.
- 5 Оваляйте тофуто в царевично нишесте. Във втори тиган загрейте 3 с.л. олио и сотирайте парченцата тофу до златистокафяво. Внимателно смесете хрупкавото тофу с пържения ориз.
- 6 Разпределете пържения ориз в чинии, гарнирайте със сусам и сервирайте.

