



Šareni vegetarijanski obrok s rižom i tofuom

🕒 25–30 Min   

Priprema

- 1 Skuhajte rižu prema uputama na pakovanju i pričekajte da se ohladi.
- 2 Narežite tofu na kockice od 1 x 1 cm, marinirajte s otprilike tri jušne žlice umaka od soje i odložite sa strane. Ogulite i sitno nasjeckajte luk i češnjak. Ogulite mrkve i narežite ih dijagonalno. Operite papriku baburu i narežite je na kockice. Ako upotrebljavate svježe mahune, odrežite im vrhove. Ako upotrebljavate smrznute mahune, odmrznite ih.
- 3 Kuhajte mahune u posudi sa slanom vodom 10 minuta dok ne omekšaju, zatim ih ocijedite i uronite u ledeno hladnu vodu.
- 4 Zagrijte posudu s tri jušne žlice ulja i pržite povrće tako da se malo smekša, ali ne previše. Dodajte začinsku mješavinu Kotányi Kurkuma i rižu te kratko popržite. Začinite po želji umakom od soje i maknite s vatre.
- 5 Uvaljajte tofu u kukuruzni škrob. U drugoj posudi zagrijte tri jušne žlice ulja i popržite komadiće tofua do zlatnosmeđe boje. Pažljivo umiješajte hrskavi tofu u prženu rižu.
- 6 Razdijelite prženu rižu na tanjur, ukasite sjemenkama sezama i poslužite.

Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Riže dugog zrna
400 g	Tofua
2 kom.	Luka
4 kom.	Češnja češnjaka
4 kom.	Mrkve
1 kom.	Crvene paprike babure
150 g	Mahuna
4 jušne žlice	Kukuruznog škroba
2 čajne žličice	Sjemenki sezama
	Umaka od soje
	Sezamovo ulje (po želji)
	Ulje od kikirikija (ili suncokretovo ulje)
1 vrećica	♦ Kurkuma s mrkvom, đumbirom i drugim začinima

