Serpenyős rizs zöldségekkel és tofuval

25–30 Perc

Elkészítés

1. Főzzük meg a rizst a csomagoláson lévő utasítások szerint, és tegyük félre hűlni.
2. Vágjuk a tofut 1x1 cm-es kockákra, locsoljuk meg kb. 3 evőkanál szójaszósszal, és hagyjuk állni. Hámozzuk meg és vágjuk apróra a vöröshagymát és a fokhagymát. Hámozzuk meg a répát, és szeleteljük fel rézsútosan. Mossuk meg és kockázzuk fel a kaliforniai paprikát. Ha friss zöldbabot használunk, vágjuk le a végeit. Ha fagyasztott zöldbabot használunk, olvasszuk ki.
3. Főzzük puhára zöldbabot sós vízben körülbelül 10 perc alatt, majd szűrjük le, és tegyük jéghideg vízbe.
4. Hevítsünk fel 3 evőkanál olajat egy serpenyőben, és süssük roppanósra a zöldségeket. Adjuk hozzá a zöldségekhez a Kotányi kurkumás fűszerkeveréket és a rizst, és pirítsuk rövid ideig. Adjunk hozzá ízlés szerint szójaszószt, és vegyük le a tűzről.
5. Forgassuk a tofut kukoricakeményítőbe. Egy másik serpenyőben hevítsünk fel 3 evőkanál olajat, és pirítsuk aranybarnára a tofukockákat. Óvatosan keverjük a ropogós tofudarabokat a sült rizshez.
6. Szedjük a sült rizst tányérokra, és tálalás előtt szórjuk meg szezámmaggal.

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

200 g	Hosszú szemű rizs
400 g	Tofu
2 db	Vöröshagyma
4 db	Gerezd fokhagyma
4 db	Sárgarépa
1 db	Piros kaliforniai paprika
150 g	Zöldbab
4 ek.	Kukoricakeményítő
2 tk.	Szezámmag
	Szójaszósz
	Szezámolaj (opcionális)
	Mogyoróolaj (vagy napraforgóolaj)
1 csomag	Kurkuma répával, gyömbérrel és más finom ízekkel