



Пълнени чушки с тофу

⌚ 40—50 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

2 бр.	Лук
2	Скилигки чесън
400 g	Тофу
200 g	Царевица (от консерва или предварително сварена и надробена)
300 g	Спелта
400 ml	Кокосово мляко
2 бр.	Червена чушка
2 ч.л.	Сусам
1 с.л.	♦ Куркума, мляна
1 с.л.	♦ Червен пипер сладък, специален
1 ч.л.	♦ Лютто чили
Щипка	♦ Джинджирил, млян
Щипка	♦ Хималайска сол
	Соев сос
	Сусамоово или слънчогледово олио

- 1 Обелете и нарежете на ситно лука и чесъна. Нарежете тофуто на кубчета по 2 см. Отцедете царевичата. Пригответе спелтата според инструкциите на опаковката.
- 2 Сотирайте тофуто в тиган с 2 с.л. сусамоово олио и оставете настрана. Запържете лука и чесъна в същия тиган. Добавете още малко олио, ако е необходимо.
- 3 Добавете подправките в тигана и запържете за няколко секунди. Използвайте кокосовото мляко, за да деглазирате тигана веднага. Добавете царевичата и оставете да къкри леко. Подправете на вкус със соевия сос.
- 4 Нарежете чушката наполовина, почистете семките и сотирайте от двете страни в малко олио. Посолете изпечените половинки чушка и напълнете с кремовото тофу.
- 5 Сложете пълнената чушка със спелта в чинията и гарнирайте с бял сусам.

