



Ориз със зеленчуци и тофу

⌚ 30—40 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

400 g	Пушено тофу
2 бр.	Червени чушки
250 g	Моркови
1 бр.	Тиквичка
150 g	Грахови шушулки
2 стръка	Зелен лук
2 бр.	Люти чушлета
200 ml	Зеленчуков бульон
6 с.л.	Соев сос
5 с.л.	Ябълков сок
1 с.л.	Царевично нишесте
2 с.л.	Сусамоово олио
240 g	Ориз Басмати
1 ч.л.	♦ Джинджирил, млян
1 ч.л.	♦ Къри
	♦ Лют кайенски пипер, млян
	♦ Люто чили
	♦ Морска сол
	Слънчогледово олио

- 1 Измийте и обелете чушките, морковите и тиквичката. Наредете ги на тънки лентички. Наредете и зеления лук – оставете малко от него настрана, за да поръсите върху готовото ястие. Наредете тофуто на кубчета.
- 2 Разбъркайте бульона с ябълковия сок, соевия сос, царевичното нишесте и млян джинджирил.
- 3 Загрейте сусамоовото олио на тиган и опържете тофуто. Когато получи златиста коричка овкусете с микса за къри.
- 4 Махнете тофуто от тигана и в същата мазнина опържете морковите, чушките и граховите шушулки. След това добавете тиквичката и овкусете със сол и пипер.
- 5 Върнете тофуто при зеленчуците в тигана и овкусете със соса от втората стъпка. Пържете докато се сгъсти. През това време пригответе ориза според указанията на опаковката.
- 6 Разделете ориза в четири купички и разпределете зеленчуците с тофу отгоре. Поръсете със зелен лук и черен сусам. Наредете лютите чушки на кръгчета и ги добавете върху порциите по желание.

