

Tofu z warzywami z WOKa

30—40 Min

Przygotowanie

1. Umyj i obierz paprykę, marchewkę, cukinię i dymkę. Następnie pokrój warzywa w cienkie paski. Odłóż garść dymki do dekoracji. Następnie tofu również pokrój się w kostkę.
2. Wymieszaj bulion z sokiem jabłkowym, sosem sojowym, imbirem i skrobią kukurydzianą, aż będzie gładka. Następnie na patelni wok rozgrzej olej i usmaż na nim tofu. Gdy nabierze złotego koloru, dodaj curry i chwilę smaż.
3. Wyjmij tofu z woka i na rozgrzanym oleju podsmaż marchewkę, paprykę i groszek. Na koniec dodaj też cukinię. Teraz dopraw wszystko solą i chili.
4. Tofu dodaj do warzyw i wymieszaj z wcześniej przygotowaną mieszanką sosu. Wszystko razem smaż, aż sos zgęstnieje. W międzyczasie ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Gdy ryż basmati będzie ugotowany, można go przygotować razem z wokiem, udekorować dymką i świeżo posiekanym chilli i podawać.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

400 g	Wędzone tofu
2 szt	Czerwona papryka
250 g	Marchew
1 szt	Cukinia
150 g	Fasolka
2 szt	Cebula dymka
200 ml	Bulion warzywny
6 łyżeczek	Sos sojowy
5 łyżeczek	Sok jabłkowy
1 łyżeczka	Maizena (skrobia kukurydziana)
2 łyżeczki	Olej sezamowy
	Olej
2 szt	Świeże chili
240 g	Ryż Basmati
1 łyżka	Imbir mielony
1 szczypta	Chili mieszanka przypraw
1 łyżka	Curry
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana