



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 smaź.
- 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 smaź, 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 posiekany chilli i podawać.

Składniki - Ilość osób: 4

🔥 = Kotányi Produkty

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 chilli
240 g	Ryż Basmati
1 łyżka	🔥 Imbir mielony
1 szczypta	🔥 Chili mieszanka przypraw
1 łyżka	🔥 Curry
1 szczypta	🔥 Sól Morska gruboziarnista jodowana

