



Веган хавайска купа Роке с тофу

⌚ 30–40 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

180 g	Ориз за суши
1 бр.	Краставица
150 g	Червено зеле
3 стръка	Зелен лук
150 g	Готово едамаме
2 бр.	Моркови
1 бр.	Авокадо
200 g	Тофу
3 с.л.	Соев сос
1 ч.ч.	Пресен кориандър

За маринваните репички

1 връзка	Репички
50 ml	Оризов оцет
1 ч.л.	♦ Черен пипер на зърна
Щипка	♦ Кориандър, млян
15 g	Кристална захар
300 ml	Вода
Щипка	♦ Морска сол

За маринатата за тофу

3 с.л.	Сусамово олио
3 с.л.	Соев сос
Щипка	♦ Чесън на гранули
Щипка	♦ Джинджифил, млян
2 с.л.	Оризов оцет
Щипка	♦ Червен пипер сладък, специален
3 с.л.	Кленов сироп

- 1 Първо пригответе маринваните репички. Почистете репичките от листата и ги нарежете на четвъртинки. Оставете водата да заври с черния пипер, сухия кориандър, солта, захарта и оризовия оцет. Добавете репичките и оставете за кратко. Наредете репичките в буркани и залейте догоре с маринатата. Затворете хубаво и оставете за една нощ.
- 2 Пригответе ориза според указанията на опаковката. Нарежете краставицата и авокадото на кубчета, а зеления лук и зелето на фини лентички. Обелете морковите и с помощта на белачката ги нарежете на тънки лентички.
- 3 Отцедете течността от тофутото и го изстискайте. Нарежете на кубчета. Разбъркайте съставките за маринатата и полейте кубчетата тофу с нея. Оставете настрана за 15 минути.
- 4 Опържете тофутото на тиган с маринатата и малко сусамово олио.
- 5 Разпределете ориза в купи и наредете пресните зеленчуци, тофутото и репичките отгоре. Поръсете със ситно нарязан пресен кориандър.

