



Kolorowa warzywna potrawka z ryżu i tofu

🕒 25–30 Min   

Przygotowanie

Składniki - Ilość osób: 4

♦ = Kotányi Produkty

200 g	Ryż długoziarnisty
400 g	Tofu
2 szt.	Cebula
4 szt.	Ząbek czosnku
4 szt.	Marchew
1 szt.	Czerwona papryka
150 g	Fasola zielona
4 łyżki	Skrobia kukurydziana
2 łyżeczki	Ziarna sezamu
4 łyżki	Sos sojowy
	Olej sezamowy (opcjonalnie)
	Olej arachidowy (lub słonecznikowy)
0.5 łyżeczki	♦ Imbir mielony
0.5 łyżeczki	♦ Cynamon mielony
0.5 łyżeczki	♦ Kurkuma mielona
1 szczypta	♦ Pieprz Czarny mielony

- 1 Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia.
- 2 Pokrój tofu na kawałki 1x1 cm, zamarynuj w około 3 łyżkach sosu sojowego i odstaw na boku. Obierz i drobno posiekaj cebulę i czosnek. Obierz marchewki i pokrój je po skosie. Umyj paprykę i pokrój ją w kostkę. Jeśli używasz świeżej zielonej fasoli, obetnij końcówki.

WSKAZÓWKA: Jeśli używasz mrożonej fasoli, rozmroź ją.

- 3 Gotuj fasolkę w garnku z osoloną wodą przez około 10 minut, aż będzie miękka, a następnie odcedź i zanurz w zimnej wodzie.
- 4 Podgrzej patelnię z 3 łyżkami oleju i smaż warzywa tak, aby zachowały chrupkość. Dodaj przyprawy Kotányi, dodaj ryż i smaż przez chwilę. Przypraw do smaku sosem sojowym i zdejmij z ognia.
- 5 Obtocz tofu w mące kukurydzianej. Na drugiej patelni podgrzej 3 łyżki oleju i smaż kawałki tofu na złoty kolor. Ostrożnie wymieszaj chrupiące tofu ze smażonym ryżem.
- 6 Ułóż smażony ryż na talerzach, udekoruj ziarnami sezamu i podawaj.

