

# Kolorowa warzywna potrawka z ryżu i tofu

25–30 Min

## Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 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 |

## Przygotowanie

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.