

Wok cu tofu și legume

30—40 Min.

Pregătire

1. Ardeii, morcovii, dovleceii și ceapa verde se spală și se curăță. Se taie legumele în dungi fine. Se pune deoparte o mână de ceapă pentru garnitură. Tofu se taie cuburi.
2. Se amestecă supa de legume cu sucul de mere, sosul de soia, ghimbirul și amidonul de porumb până se înmoaie. Uleiul poate fi apoi încălzit într-o tigaie wok, în care se prăjește tofu. Când este maro auriu, se adaugă curry și se prăjește scurt.
3. Se scoate tofu din wok și se prăjesc morcovii, ardeii și mazărea în uleiul fierbinte folosit anterior. Spre sfârsit se adauga și dovleceii. Se condimentează totul cu sare și chili.
4. Tofu poate fi apoi adăugat înapoi peste legume și amestecul de sos preparat anterior poate fi amestecat. Se prăjește totul împreună până când sosul se îngroașe. Între timp, se gătește orezul basmati conform instrucțiunilor de pe pachet.
5. De îndată ce orezul basmati este gătit, acesta poate fi adaugat în wok, garnisit cu ceapa verde și ardeiul iute proaspăt tocat și servit.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

400 g	Tofu, afumat
2 buc	Ardei gras, roșu
250 g	Morcovi
1 buc	Dovlecel
150 g	Mazăre păstai
2 buc	Ceapă verde
200 ml	Supă de legume (baza)
6 linguri	Soya sos
5 linguri	Suc de mere
1 lingură	Maioneză
2 linguri	Ulei de susan
	Ulei de masă
2 buc	Ardei iute proaspăt
240 g	Orez Basmati
1 lingură	Ghimbir măcinat
1 praf	Chili Birdseye
1 linguriță	Curry
1 praf	Sare de mare iodată