

Овощи с тофу на воке

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Помойте перец, морковь, цукини и очистите от кожуры, помойте зеленый лук. Затем нарежьте овощи тонкой соломкой. Отложите горсть зеленого лука для украшения. Нарежьте тофу кубиками.
2. Смешайте овощной бульон с яблочным соком, соевым соусом, имбирем и кукурузным крахмалом до получения однородной массы. Разогрейте масло на сковороде вок и обжарьте в нем тофу. Когда тофу станет золотисто-коричневым, добавьте карри и еще немного обжарьте.
3. Достаньте тофу из вока и обжарьте морковь, фасоль (или горох) и перец на масле, которое вы только что использовали. Затем добавьте цукини. Приправьте солью и перцем чили.
4. Добавьте тофу к овощам и залейте ранее приготовленным соусом. Готовьте, пока соус не загустеет. Тем временем приготовьте рис басмати в соответствии с инструкцией на упаковке.
5. Как только рис басмати будет готов, выложите его на блюдо вместе с овощами и тофу, украсьте зеленым луком и свеженарезанным перцем чили и подавайте к столу. Приятного аппетита!

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

400 г	Копченый тофу
2 шт.	Красный болгарский перец
250 г	Морковь
1 шт.	Цукини
150 г	Стручковая фасоль (или горох)
2 стрелки	Зеленый лук
200 мл	Овощной бульон
6 ст. л.	Соевый соус
5 ст. л.	Яблочный сок
1 ст.л.	Кукурузный крахмал
	Растительное масло
2 шт.	Свежий перец чили
240 г	Рис басмати
1 ч. л.	Имбирь молотый
1 щепотка	Красный перец Чили острый молотый
1 ч. л.	Приправа Карри
1 щепотка	Соль морская