



Wok з тофу та овочами

⌚ 30—40 хв 

Приготування

- 1 Вимити та почистити перець, моркву, цукіні та зелену цибулю. Нарізати овочі тонкими смужками. Відкласти жменьку зеленої цибулі для прикраси.
Тофу також нарізати кубиками.
- 2 Перемішати овочевий бульйон з яблучним соком, соєвим соусом, імбиром та кукурудзяним крохмалем до однорідності. Потім розігріти олію у вок-сковороді і обсмажити тофу. Коли тофу стане золотистим, додати карі і обсмажити ще трохи.
- 3 Вийняти тофу з воку та обсмажити в гарячій олії, що залишилась, моркву, перець і горошок. Наприкінці додати також цукіні. Все приправити сіллю та чилі.
- 4 Потім додати тофу назад до овочів і вмішати раніше приготовлену суміш соусу. Обсмажувати все разом, доки соус не загусне.
Тим часом відварити басматі відповідно до інструкції на упаковці.
- 5 Щойно басматі буде готовий, його можна подавати разом із воком.
Прикрасити зеленою цибулею та свіжонарізаним чилі.

Інгредієнти 4 порц.

♦ = Kotányi Produkte

400 г	Тофу, копчений
2 шт.	Червоний перець
250 г	Морква
2	Цукіні
150 г	Стручки гороху
2 шт.	Зелена цибуля
200 мл	Прозорий овочевий суп
6 ст.л.	Соевий соус
5 ст.л.	Яблучний сік
1 ст.л.	Кукурудзяний крохмаль

Олія

2 шт.	Свіжий перець чилі
240 г	Рис басмати
1 ст.л.	Імбир мелений
2 щіпки	♦ Чилі з морською сіллю
1 ст.л.	Порошок карі
1 щіпка	♦ Сіль морська йодована

