

Wok з тофу та овочами

30—40 хв

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.	Соєвий 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

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.