Zöldséges-tofus wok

30—40 Perc

Elkészítés

1. Az első lépésben a paprikát, a sárgarépát, a cukkinit és az újhagymát megmossuk és meghámozzuk. Ezután a zöldségeket finom csíkokra vágjuk. Egy maréknyi újhagymát félreteszünk a díszítéshez. Ezután a tofut is kockákra vágjuk.
2. Most simára keverjük a zöldségalaplevet az almalével, a szójaszósszal, a gyömbérrel és a kukoricakeményítővel. Ezután egy wokban felhevítjük az olajat, és megsütjük benne a tofut. Amikor aranybarna, hozzáadjuk a curryt, és rövid ideig pirítjuk.
3. Kivesszük a tofut ismét a wokból, és az imént használt forró olajban megpirítjuk a sárgarépát, a paprikát és a borsót. Végül hozzáadjuk a cukkinit is. Most fűszerezzük az egészet sóval és chilivel.
4. Ezután a tofut visszatesszük a zöldségekhez, és belekeverjük az előzőleg elkészített szószos keveréket és addig rotyogtatjuk, míg a szósz be nem sűrűsödik. Közben megfőzzük a basmati rizst a csomagolás utasításai szerint.
5. Amint a basmati rizs megfőtt, tálalhatjuk is az ételt. Újhagymával és a frissen vágott chilivel díszíthetjük.

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

400 g	Tofu, füstölt
2 db	Paprika, piros
250 g	Répa
1 db	Cukkini
150 g	Borsó
2 db	Újhagyma
200 ml	Zöldségalaplé
6 ek	Szójaszósz
5 tbsp	Almalé
1 ek	Kukoricakeményítő
2 ek	Szezámolaj
	Napraforgóolaj
2 db	Chili, friss
240 g	Basmati rizs
1 csipet	Chili őrölt
1 tk	Curry
1 csipet	Tengeri só, durva szemű