Jednoduché tofu na čínsky spôsob

Počet porcií: 3
Čas prípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Sušené čínské huby (napr. Shitake) namočíme na 10 minút do horúcej vody. Ryžu prepláchneme pod tečúcou vodou. Potom ju v hrnci zalejeme s 500 ml vody, pridáme 1/2 ČL soli a varíme ju na miernom plameni do mäkka (približne 15 minút). Vo woku alebo v hrnci si na rozpálenom oleji opražíme nakrájanú cibuľu do sklovita. Pridáme prelisované 2 strúčiky cesnaku, nastrúhanú mrkvu, nakrájané šampiňóny a odmočené čínske huby, na pásiky nakrájané tofu a 5 minút restujeme za občasného miešania. Potom pridáme sójovú omáčku a kurací vývar rozmiešaný so škrobom a premiešame. Jedlo necháme variť na slabšom plameni približne 5 minút. Napokon do neho vmiešame klíčky anebo pór, minútu necháme prevrieť a môžeme ho podávať spolu s uvarenou ryžou..

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 200 g
- **Mrkva** - 150 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Pór** - 100 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Šampiňóny záhradné** - 200 g
- **Pitná voda nesýtená** - 700 g
- **Sójová omáčka** - 40 g
- **Rezistentný škrob** - 12 g
- **Huby čerstvé** - 20 g
- **Kuracie bujón** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **LUNTER Tofu naturálne180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE