

Вьетнамский вегетарианский фо чай

Общее время 60 мин 20 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для блюда:

- 500 г тофу, нарезанного кубиками (примерно 1 x 1 см)
- 200 г моркови, нарезанной тонкой соломкой
- 200 г грибов шиитаке, нарезанных слайсами
- 300 г рисовой лапши, сухой

Для бульона:

- 50 мл растительного масла
- 150 г репчатого лука, нарезанного слайсами
- 50 г имбиря, нарезанного слайсами
- 3 л овощного бульона
- 15 г чеснока (3 зубчика), мелко нарезанного
- 100 г дайкона, нарезанного кусочками
- 4 звездочки бадьяна
- 4 стручка кардамона
- 4 палочки корицы
- 200 мл безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman

Для украшения:

- 200 г проростков маша
- 100 г мелко нарезанного зеленого лука
- 10 веточек кинзы
- 10 долек лайма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нагрейте растительное масло в большой кастрюле и обжарьте лук и имбирь 1–2 минуты. Влейте овощной бульон и добавьте чеснок, дайкон, бадьян, кардамон и корицу. Варите на слабом огне около 30 минут, чтобы ароматы раскрылись. Процедите бульон, чтобы удалить специи и овощи, затем верните его в кастрюлю. Добавьте безглютеновый соевый соус Kikkoman.

Шаг 2

Добавьте тофу, морковь и грибы шиитаке и варите на слабом огне около 10 минут.

Шаг 3

Приготовьте рисовую лапшу отдельно по инструкции на упаковке, слейте воду и промойте в холодной воде.

Шаг 4

Разложите лапшу по тарелкам, залейте горячим бульоном с овощами и тофу и подавайте с проростками, зеленым луком, кинзой и долькой лайма.