

Жареный тофу с овощами

Общее время 35 мин 20 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2177 кДж / 521 ккал

Жиры: 39,2 г Белки: 23,8 г
Углеводы: 12,4 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

- 250 г твердого тофу, нарезанного кубиками
 - 50 г зеленой фасоли
 - 50 г снежного горошка, разрезанного пополам по диагонали. Снежный горошек – молодой горох, который можно есть вместе со стручками
 - 1 маленький красный перец чили, мелко нарезанный
 - 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
 - 15 г свежего имбиря, мелко нарезанного
 - 1 небольшая капуста бок-чой (белая часть), нарезанная полосками
 - 50 г ростков фасоли
 - 5 ст. л. масла для жарки
 - 2 ст. л. Приправа Kikkoman для суши (125 мл)
 - 2 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman
 - 1 ст. л. Масло Kikkoman из поджаренного кунжута
- Для посыпки:**
- 1 маленькая морковь, нарезанная соломкой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Бланшируйте зеленую фасоль в воке, в кипящей воде, около 2 минут, достаньте ее, слейте воду и отложите в сторону.

Шаг 2

Также бланшируйте снежный горошек, слейте воду и отложите в сторону.

Шаг 3

Промокните сковороду насухо и добавьте немного масла. Затем добавьте в вок перец чили, обжарьте его и достаньте.

Шаг 4

Разогрейте 1 ст. л. масла. Добавьте тофу, обжарьте со всех сторон до золотистого цвета и достаньте.

Шаг 5

Добавьте чеснок и имбирь в вок и обжарьте в оставшемся масле.

Шаг 6

Добавьте белую часть капусты бок-чой и ростки фасоли и обжарьте, помешивая. Добавьте бланшированную фасоль и снежный горошек, обжарьте, слегка помешивая. Затем – тофу и листья бок-чоя.

20 г лука-порея,
нарезанного мелкими
полосками

5,5 маленьких листьев
капусты бок-чой

1 молодой зеленый лук,
мелко нарезанный

2,5 веточки петрушки,
использовать только
листья

3 веточки кинзы,
использовать только
листья

Шаг 7

Заправьте всё приправой для суши Kikkoman, соевым соусом Kikkoman и кунжутным маслом Kikkoman.

Шаг 8

Сверху на стир-фрай из тофу выложить морковь и полоски лука-порея, листья бок-чой, зеленый лук, жареный перец чили, петрушку и кинзу. Можете подавать с приготовленным рисом басмати.