

Tofu s ryžou na panvici

September 2020



Náročnosť: ľahký recept

Príprava: 30 min

Suroviny (2 porcie):

200 g ryže

300 ml vody

80 g sladkého hrášku

80 g červenej papriky

200 g tofu (údené)

1 polievková lyžica sójovej omáčky

1 polievková lyžica sladkej chilli omáčky

40 g arašidov

soľ

rastlinný olej na vyprážanie

čierne korenie

koriander na servírovanie

Pomôcky:

malý hrniec, panvica, lopárik, nôž, špachtľa, misa, lyžica na varenie

Postup:

1. Ryžu vložte do hrnca. Zalejte vodou v pomere (1 diel ryže : 1,5 dielu vody), osolte a nechajte dusiť. Znížte teplotu a na miernom ohni pod pokrievkou varte asi 10 – 15 minút, kým nebude ryža mäkká.
2. Rozpoľte struky hráškov diagonálnym rezom, papriku nakrájajte na tenké plátky a tofu pozdĺžne na rovnako veľké kúsky.
3. Na panvici zahrejte pri strednom výkone trochu rastlinného oleja. Opražte plátky tofu približne 3 – 5 minút zo všetkých strán, dokiaľ nebudú ľahko opečené a chrumkavé.
4. Do misky vložte tofu, sójovú omáčku a sladkú chilli omáčku. Dobre premiešajte a rovnomerne obalte plátky tofu marinádou a odložte.
5. Na panvicu pridajte arašidy a opražte ich pri strednom výkone, kým nebudú zlatohnedé.
6. Na panvici zahrejte trochu rastlinného oleja, vyprážajte hrášok a papriky pri strednom výkone približne 5 – 7 minút, dochuťte soľou a čiernym korením.
7. Zeleninu pridajte k tofu a jemne premiešajte. Podávajte s ryžou. Posypte arašidmi a čerstvými lístkami koriandra.

Ďalšie inšpirácie nájdete na: www.bosch-home.com/cz