



Sezamové tofu s basmati ryžou

Hrnček tofu obsahuje až 20g proteínu a nijaký cholesterol. Keď si ho správne pripravíte a namarinujete vie vám spraviť veľkú službu a mať naozaj výbornú chuť. Tento recept je iba malou ukážkou avšak určite stojí za vyskúšanie.

Tofu:

- 1 kváder tofu
- 2 PL tapioky
- 1 limeta

Sezamová omáčka

- 3 PL tamarindovej omáčky
- 2 PL jablčného octu
- 3 PL javorového sirupu
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 ČL sušeného zázvoru
- 6 PL vody
- 1 PL tapioky
- 2 PL sezamových semiačok
- Štipka čili flakes



Príloha:

- Basmati ryža / ryžové rezance / dusená brokolice

1. Tofu vyberieme z obalu a vyžmýkame prebytočnú vodu. Nakrájame na menšie kúsky. Tapioku zmiešame s limetovou šťavou a v zmesi obalíme všetky kúsky tofu. Následne pripravíme podľa návodu na obale.
2. V malej miske zmiešame všetky suroviny na omáčku. Dôležité je, aby sa všetko dôkladne spojilo.
3. Rozohrejeme si panvicu a celú omáčku na ňu vylejeme. Necháme zovrieť a za stáleho miešania varíme približne 1 minútu, alebo kým omáčka nez hustne.
4. Ryžu si uvaríme podľa návodu a necháme trochu vychladnúť.
5. Do malej misky naservírujeme basmati ryžu a na to poukladáme kúsky tofu. Celé to zalejeme sezamovou omáčkou.