
Tofu z kielkami

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 1671 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 10 min.

300 g twardego tofu,

200 g skielkowanej fasoli lub soi,

1 zielona papryka,

1 czerwona papryka,

10 mlodych cebulek (dymka),

1 lyzka oleju arachidowego,

2 lyzki orzeszkow pistacjowych lub prazonych nasion dyni do

przybrania.

Marynata:

2 lyzki sosu sojowego,

2 lyzki oleju arachidowego,

2 lyzki soku cytrynowego,

1 lyzka wytrawnego bialego wina,

1 lyzeczka mielonego imbiru.

1. Przygotowac marynate: do miski wlozyc wszystkie skladniki marynaty, dobrze wymieszac.

2. Tofu pokroic w kostke, zalac marynata, odstawic na 1 godz.

3. Papryki i cebulki oplukac. Z papryki usunac gniazda nasienne, pokroic w kawalki dlugosci 2 cm. Kielki oplukac, osaczyc na sicie. Cebulki pokroic.

4. Tofu odcedzic. Zachowac 2 lyzki marynaty. Na duzej patelni rozgrzac olej,

wlozyc tofu, smazyc 2-3 min. Odsunac tofu na brzeg patelni, wlozyc papryki i

cebulki. Ciagle mieszajac smazyc na duzym ogniu 3 min. Wlac 2 lyzki marynaty, zmniejszyc ogien, dodac kielki, smazyc jeszcze 2 min. Podawac od razu

posypane orzeszkami lub prazonymi nasionami.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 20.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)