

Mangó - kókusz tofutál



 4 személyre  60 perc

HOZZÁVALÓK:

- 200 g jázmin rizs
- 200 ml kókusz tej
 - 200 ml víz
 - 4 ek méz
 - 1 mangó
- 250 g füstölt tofu
 - 1 lime leve
 - fokhagyma
 - olaj
- 1 ek szója szósz
- 2 ek kukorica keményítő
 - szezámmag
- só, bors, koriander

ELKÉSZÍTÉS

A rizst öntsük fel a vízzel és a kókusz tejjel, sózzuk és főzzük puhára, ha elfő a leve, nyugodtan pótoljuk kókusz tejjel.

A mangó mártáshoz kockázzuk fel a mangót, keverjük össze a lime levét a mézzel, szója szósszal és a keményítővel, majd főzzük össze a mangóval, amíg jól besűrűsödik.

A tofut daraboljuk kis kockákra és itassuk fel törlőpapírral, hogy felszívja a nedvességet. Ezután pirítsuk meg olajon, adjuk hozzá a fokhagymát, fűszerezük, majd szórjuk meg szezámmaggal. Tálaláskor korianderrel díszíthetjük.

Gyorsan és egyszerűen elkészíthető, nagyon klassz, különleges íze lesz, nálam nagy kedvenc!

Próbáljátok ki! Jó étvágyat hozzá!