



Sült rizs tofival



2 adag



30 perc



521 kcal

HOZZÁVALÓK:

- 200 g tofu
- 100 g barna rizs
- 3 fokhagyma regezd
- 3 ek szója szósz
- 1 ek mogoróvaj
- 2 tk juharszirup
- 2 tk szezamag olaj
- 1/2 sárgarépa
- 50 g zöldhagyma (új hagyma)
- 80 g borsó befőtt vagy fagyasztott

A tofu kiváló fehérjeforrás. Az ízesítés a kulcsa mindennek, egy jól ízesített tofut biztosan finomnak fogsz találni Ha ne natúr tofut vásárolj!

ELKÉSZÍTÉS:

Vágjuk kockára a tofut és előmelegített sütőben 30 percig süssük. Főzzük meg közben a barna rizst. Majd keverjük össze egy kis tálkában a szója szósz, mogoróvaját, juharszurupot, szezamagolaj felét és a fokhagymát. Ha elkészült a tofu a sütőben, keverjük össze a szósszal. Daraboljuk fel a sárgarépát és a hagymát és pirítsuk meg a szezamagolajon, majd adjuk hozzá a borsot, rizst és a tofut. keverjük össze alaposan, ha megfőtt a répa, már találhatjuk is!

Jó étvágyat!