Smażony ryż z tofu i warzywami

Tofu to źródło białka pochodzenia roślinnego. Umiejętnie przyrządzone może być bardzo smaczne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka białego wytrawnego wina lub wywaru drobiowego
1/4 szklanki jasnego sosu sojowego
2 łyżki miodu
2 łyżeczki tartego świeżego imbiru
350 g twardego tofu pokrojonego w kostkę
1 szklanka białego długoziarnistego ryżu
2 ząbki czosnku, posiekane
450 g mrożonej chińskiej mieszanki warzywnej, lekko rozmrożonej
5 cebulek dymek pokrojonych na 2,5-cm kawałki
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1 duże jajko, roztrzepane

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej, szczelnie zamykanej torebce plastikowej wymieszać wino, 1 łyżkę sosu sojowego, miód i 1 łyżeczkę imbiru. Dodać tofu, usunąć nadmiar powietrza, zamknąć torebkę i lekko potrząsnąć, żeby wszystkie składniki się wymieszały. Marynować godzinę w lodówce, przewracając od czasu do czasu.

2) Ugotować ryż zgodnie z przepisem na opakowaniu i odstawić w ciepłe miejsce. Spryskać olejem w sprayu wok lub duży teflonowy rondel i ustawić na dużym ogniu. Nie dopuścić do przypalenia oleju.

3) Wrzucić czosnek i resztę imbiru. Smażyć minutę, cały czas mieszając. Dodać mieszankę warzywną, połowę cebuli dymki, ryż, resztę sosu sojowego i pieprz. Smażyć około 4 minut, cały czas mieszając, aż warzywa będą gorące. Odsunąć warzywa na jedną stronę woka i wlać rozmącone jajko. Smażyć, aż jajko niemal całkowicie się zetnie, a następnie pokroić żaroodporną łopatką na paseczki.

4) Wlać marynatę do małego rondla. Doprowadzić do wrzenia i gotować 2 minuty. Dorzucić tofu z marynatą do woka. Smażyć, cały czas mieszając, 4 minuty, żeby tofu się podgrzało. Przed podaniem posypać resztą cebuli dymki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 442 kcal, 21 g białka, 61 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 2 g NNKT, 53 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 668 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock