

## Azjatycki lunchbox



### MROCZNA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

### Składniki na około 2-3 porcje:

<b>makaron ryżowy</b>	200 g
<b>tofu</b>	1 opakowanie
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>marchew</b>	1 szt.
<b>papryka czerwona</b>	0.5 szt.
<b>brokuł</b>	1 szt.

### Dodatkowo:

<b>sos sojowy</b>	0.25 szklanki
<b>woda</b>	0.5 szklanki
<b>olej</b>	3 duże łyż.

### Przyprawy:

<b>cukier brązowy</b>	2 łyżeczki
<b>sezam</b>	1 łyżka
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	2 szczypty
<b>Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat</b>	1 szczypta

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tofu pokroić w grube paski i smażyć na patelni na rozgrzanym oleju z obu stron aż będzie złociste i chrupiące. W międzyczasie pokroić warzywa: czosnek przecisnąć przez prasę, cebulę pokroić w drobną kostkę, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, paprykę pokroić w cienkie paski, z brokuła wyciąć małe różyczki. Zagotować wodę na makaron. według przepisu na opakowaniu. Gdy tofu będzie gotowe, przełożyć je do miski. Czosnek i cebulę podsmażyć na tej samej patelni. Następnie dodać sos sojowy, brązowy cukier oraz wodę. Doprowadzić do wrzenia i odrobinę odparować, a następnie do sosu dodać tofu i pozostałe warzywa. W razie potrzeby dodać pieprz mielony Prymat lub odrobinę soli himalajskiej Prymat. Dokładnie wymieszać, przykryć pokrywką i całość dusić przed 5-10 minut, od czasu do czasu mieszając.

Ułożyć makaron w lunchboxie, a następnie przykryć makaron warstwą warzyw i tofu. Połączyć sosem i posypać sezamem.

Smakuje świetnie zarówno na zimno, jak i na ciepło.

Smacznego!