

Grillowana cukinia nadziewana sałatką z ryżem, tofu i sosem Hoisin z oliwkami



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryż	1 woreczek
tofu	1 opakowanie
oregano	
pomidorki koktajlowe	
sól	
pieprz	
bazylia świeża	
pietruszka zielona	
sos hoisin	4 łyżki
boczek	2 plastry
pomidor	1 sztuka
cebula czerwona	1 sztuka
papryka zielona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Ryż gotujemy do miękkości około 15 minut. Cukinie kroimy wzdłuż i wydrążamy środek.

- KROK 2 Powstałe łódki grillujemy około 10 minut. Ryż studzimy. Tofu marynujemy w oliwie z oliwek, dodajemy oregano, bazylię świeżą, sól, pieprz i grillujemy około 10 minut. Cebulę smażyjemy, dodajemy do ryżu, razem z pietruszką zieloną pokrojoną. Tofu kroimy na kwadraty i także dodajemy do sałatki, razem z papryką zieloną pokrojoną.
- KROK 3 Dopraviamy solą, pieprzem i dodajemy 4 łyżki sosu hoisin. Boczek kroimy na kwadraty i podsmażamy dodajemy do sałatki, razem z oliwkami pokrojonymi. Dekorujemy różami z pomidorów