

Ryż z wędzonym tofu i awokado



MONIKA123456



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż	300 g
tofu	250 g
limonka	1 szt.
awokado	2 szt.
kukurydza w puszcze	1 puszka
fasola czerwona z puszki	1 puszka
czerwona cebula	1 szt.
pomidory	3 szt.
papryczka chili	1 szt.
świeża kolendra	20 g
przyprawa curry	0.5 łyżeczki
sól	0.5 łyżeczki
czarny pieprz mielony Prymat	0.5 łyżeczki
oliwy z oliwek do smażenia	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Opłucz ryż basmati na sitku aż woda stanie się czysta. Ugotuj ryż w garnku z osoloną wodą i z ½ łyżeczki curry, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Wędzone tofu pokrój w kostkę. Obsmaż na patelni z 1 łyżką stołową oliwy z oliwek i odstaw.
3. Czerwoną cebulę do salsy obierz i drobno posiekaj. Kolendrę opłucz i drobno posiekaj.
4. Usuń nasionka z papryczki chili i również drobno ją posiekaj. Pomidory pokrój w drobną kostkę.
5. Połącz z cebulą, chili i połową kolendry. Dodaj sok z jednej limonki oraz sporą kroplę oliwy z oliwek. Dopraw solą i pieprzem.
6. Podziel awokado na pół, usuń pestki, łyżką dokładnie wydrąż miąższ z połówki i pokrój go w drobną kostkę.
7. Na sitku dokładnie opłucz i odsącz kukurydzę i fasolę.
8. Ryż przypraw do smaku solą i pieprzem. Rozłóż do miseczek. Na ryż nałóż wędzone tofu, kukurydzę, fasolę, awokado i salsę pomidorowo-limonkową. Podawaj udekorowane pozostałą kolendrą.