

Wege stir fry wg Piotra Ogińskiego



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Wege stir fry:

tofu 200 g

Marynata:

Przyprawa do dań kuchni chińskiej Prymat 1 łyżka

sos ostrygowy 3 łyżki

Chili z solą morską Prymat w młynku do smaku

Warzywa:

papryka czerwona 1 sztuka

cebula biała 1 sztuka

cukinia 1/2 sztuki

biała rzepa

imbir świeży 3 cm

ząbki czosnku 3 sztuki

zielona cebulka

orzeszki ziemne prażone

miód 25 ml

woda 100 ml

sos pikantny

sok z połowy limonki

olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1.** Tofu przekrój na pół a następnie podziel na 16 równych kawałków, przełóż je do miski i zamarynuj z dodatkiem przyprawy do dań kuchni chińskiej, sosu ostrygowego i chili z solą morską.
- 2.** Całość odstaw na około 15 minut a następnie smaź na bardzo rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju słonecznikowego do momentu aż tofu nabierze złotego koloru z każdej strony.
- 3.** Następnie dodaj pokrojony czosnek, imbir oraz wszystkie twarde warzywa: cebulę, cukinie i czerwoną paprykę.
- 4.** Podsmażaj na intensywnym ogniu przez minutę i na samym końcu dodaj pokrojoną białą rzepę.
- 5.** Kiedy wszystkie warzywa są podsmażone, ale nadal chrupiące w środku dodaj do nich prażone orzeszki ziemne, miód, wodę, pikantny sos, sok z limonki.
- 6.** Całość dokładnie wymieszaj i podawaj z ugotowanym ryżem oraz zieloną cebulką.

Smacznego!