countrylife



3× Quinoa bowl - miska 2

vegánsky, bezlepkový	Ľahké	30 minut	Pre 4 osoby	☆☆☆☆☆

Ingrediencie

300 g quinoy
750 ml vody
sůl
500 g uzeného tofu
2 lžíce škrobu
4 lžíce oleje
1 lžička soli - na tofu
8 lžic sójové omáčky tamari - na zálivku
6 lžic kokosového sirupu - na zálivku
4 lžíce citronové šťávy - na zálivku

Ako na to?

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce, zalijte vodou a osolte. Vařte 15 minut, nechte okapat.
2. Uzené tofu nakrájejte na kostičky, dejte do misky, osolte a obalte ve škrobu. Na rozehřátém oleji opečte z obou stran dokřupava.
3. Připravte si zálivku – tamari, sirup a citronovou šťávu promícheje a pomalu zašlehejte olej.
4. Do misky dejte uvařenou quinou, opečené tofu a přidejte zeleninu.
5. Tato miska je výborná se zelným salátem. Zelí nakrájejte a přidejte trochu nastrouhané mrkve. Dochuťte solí, octem, pepřem, trochou cukru a nechte změknout.