



Bulgurové rizoto s uzeným tofu

vegetariánský

Lahké

30 minut

Pre 4 osoby



Ako na to?

1. Na rozehřátém oleji (3 lžíce) opečte dozlatova žampiony nakrájené na silnější plátky. Přidejte tofu nakrájené na kousky, kmín, pepř a společně krátce orestujte.
2. Ve větší pánvi orestujte na zbylém rozehřátém olivovém oleji cibuli, mrkev a česnek dokud nezesklovatí (7-10 minut) a směs osolte. Přidejte bulgur, lahůdkové droždí, bujon a zalijte horkou vodou. Přiveďte k varu, promíchejte a nechte bulgur změkhnout.
3. Přidejte hrášek, tofu se žampiony, nakrájené nakládané okurky a promíchejte. Nechte společně změkhnout a pěkně propojit. Podle potřeby podlijte trochou horké vody do správné konzistence rizota. Vmíchejte strouhaný sýr a podávejte.