



Tofu a čínska kapusta vo sweet chilli omáčke

Ingrediencie

- 355 g Maggi Omáčka Sweet Chilli na čínsky spôsob 355g
- 400 g Tofu
- 200 g cibuľa
- 350 g Kapusta, čínska (pe-tsai)
- 1 väčšia vajce
- 9 g Pšeničná múka
- 28 g zemiakový škrob
- 2 lyžice olej
- 2 hrnčeky ryža
- 5 g jarná cibuľka

Postup

1. Tofu osušte a nakrájajte na kocky.
2. V miske rozšľahajte vajcia, pridajte tofu a dôkladne obaľte.
3. V samostatnej miske zmiešajte zemiakový (alebo kukuričný) škrob s múkou. Kocky tofu obaľte v pripravenej zmesi strúhanky.
4. Tofu opečte na rozohriatom oleji (buď na panvici, alebo vo fritéze) dozlatista, potom ho preložte na tanier vyložený papierovými utierkami.
5. Cibuľu nakrájajte na tenké prúžky a čínsku kapustu nastrúhajte. Krátko orestujte cibuľu, potom pridajte kapustu a miešajte 2–3 minúty.
6. Pridajte sladkú chilli omáčku, dobre premiešajte a nechajte krátko povariť na miernom ohni.
7. Pridajte osmažené tofu a dôkladne premiešajte.
8. Podávajte s uvarenou ryžou a posypte nasekanou jarnou cibuľkou.

🕒 20

⊕ 4

sacharidy	108.89 g
energie	628.83 kcal
tuky	13.21 g
proteín	17.88 g