Zeleninové karí s tofu a rýží

Kategorie: Pokrmy

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 3

- cuketka žlutá 1 ks
- Sýr tofu 1 balení
- máslo pomazánkové 0.5 kelímek
- mrkev 2 ks
- cibulka mladá s natí 2 ks
- do rýže máslo 1 lžíce
- trochu olej na smažení 1 ks
- sýr měkký 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Restování

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Na cibulce orestujeme nastrouhanou mrkev, cuketu a tofu. Okořeníme a přidáme měkký sýr, podlijeme trochou vody a zamícháme.
Sáčky s rýží uvaříme ve slané vodě, do hotové rýže přidáme karí koření, máslo a pomazánkové máslo. Můžeme přidat ještě zelené natě či sušený česnek.

Poznámka:

Tofu je vlastně sýr vyrobený ze sóji, vzniká vysrážením sójového mléka. Je dobře stravitelný a pro

svůj vysoký obsah vápníku
a nízký obsah tuků a sacharidů je ideální pro dietu. Hodí se do polévek, omáček a dokonce ho využiješ i při přípravě moučníků.