

PIECZONE TOFU Z WARZYWAMI

Składniki:

Ryż cytrynowy:

- 250g ryżu jaśminowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
- sól

Warzywa:

- 1 batat
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 cukinia
- 1 czerwona cebula
- 1 główka czosnku
- suszony tymianek, majeranek, czerwona słodka papryka, pieprz, sól
- 5 łyżek oliwy

Tofu i marynata:

- 250 g tofu naturalnego w kostce
- 50 g jogurtu naturalnego
- 3 łyżki musztardy dijon
- 4 łyżki przecieru jabłkowego Purena
- 2 łyżki Srirachy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól, czosnek granulowany



SPOSÓB WYKONANIA:

1



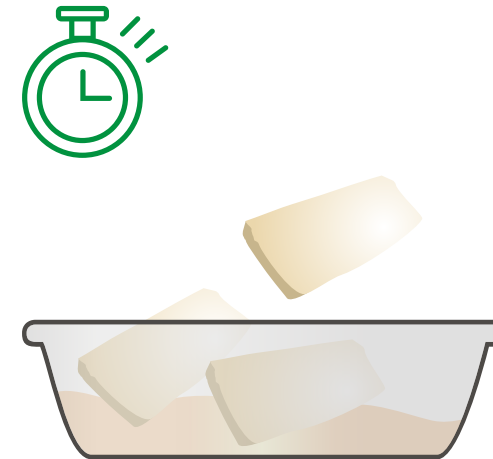
Tofu pokroić w plastry.

2



Wymieszać składnik na marynatę.

3



Tofu włożyć do marynaty i odstawić.

4



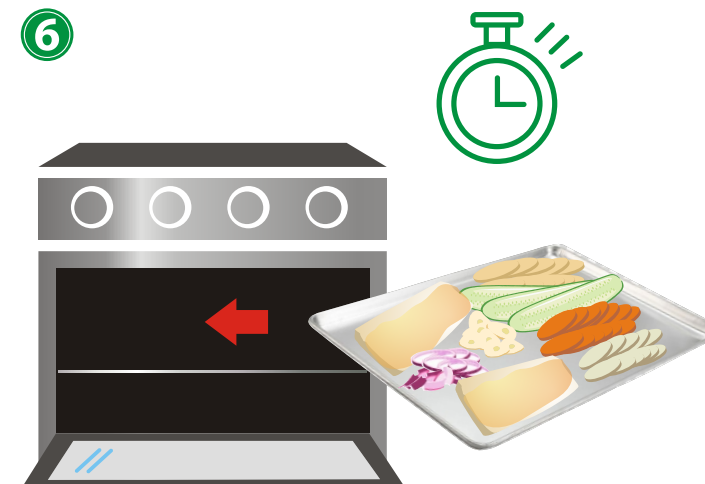
Warzywa pokroić i natrzeć przyprawami oraz oliwą.

5



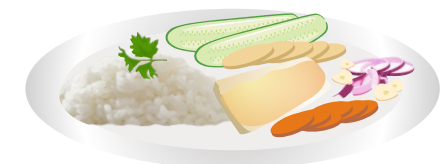
Na blasze ułożyć tofu w marynacie wraz z warzywami.

6



Piec ok. 45 min. w piekarniku nagrzanym do temp. 190°C.

7



Podawać z ryżem cytrynowym.

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.