




Tofu

 szpinakot

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [chińska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

ryż brązowy eko - garść

przyprawa chińska 5 smaków -
trochę

tofu naturalne lub wędzone - kostka

sos sojowy (możesz wybrać
bezglutenowy Tamari) -

imbir tarty lub mielony -

miód - 1 łyżka

olej (najlepiej sezamowy lub
orzechowy) -

mąka ziemniaczana lub
amarantowa - łyżeczka

duża cebula - 1 szt.

czosnek - 3 ząbek

sezam - garść

Dodatkowe info:

Nie zawsze mamy czas i wszystkie składniki, by móc zbliżyć się do ideału kuchni z dalekich zakątków świata, ale to nie znaczy, że powinniśmy odmawiać sobie przyjemności zakosztowania orientu choćby na skróty. :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od odcisnięcia tofu, żeby jak najlepiej przyjęło marynatę. Tofu kroimy w kostkę lub paski (ostatnia opcja zwłaszcza, kiedy czasu na marynowanie mniej).

A sama marynata to połączenie oleju z sosem sojowym 1:1 w ilości takiej, by zakryło pokrojone w kostkę tofu, do nich dodajemy miód (można zastąpić np. syropem z agawy), przeciśnięte na prasce ząbki czosnku i imbir, można także dodać pieprz i ostrą paprykę, jeśli lubimy pikantniej.

Tofu powinno spędzić w marynacie przynajmniej 30 minut, optymalnie dać mu 2 godziny, a najlepsze będzie, jeśli odleży jeszcze dłużej w lodówce.

KROK 2: Ryż płuczemy i wstawiamy do wody, w której wcześniej rozmieszaliśmy łyżkę przyprawy chińskiej typu "5 smaków". Jeśli nie mamy takiej, możemy doprawić ryż w ulubiony sposób lub poprzestać na soli.

To też dobry czas, by przygotować warzywa towarzyszące danie - u mnie brokuły na parze, które zawsze dobrze pasują do kuchni chińskiej.

KROK 3: Przygotowujemy sos, do którego można zlać także marynatę, która się nie wciągnęła. Sos jest zresztą całkiem podobny do marynaty, tylko nie dodajemy oleju, bo ten wylejemy na patelnię, a zamiast dajemy mąkę i dokładnie mieszamy, by nie było grudek. Dajmy mu się przegrzyć kilka minut.

KROK 4: Cebulę kroimy w piórka. Rozgrzewamy olej na patelni i podsmażamy na nim tofu i cebulę, aż zbrązowieją. Nie róbmy tego na pełnym ogniu, bo miód z marynaty bardzo szybko się skarmelizuje. Po chwili dodajemy na patelnię sos i mieszamy chwilę, by sos się nie przypalił.

Podajemy z ryżem i warzywami.