



## Warzywa z patelni z tofu i komosą ryżową

 Kuchnia Letycji


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 średni

 2 porcje

### Składniki:

cukinia - 1 szt.

czerwona papryka - 1 szt.

tofu naturalne - 150 g

komosa ryżowa czarna, czerwona  
lub biała, - 100 g

sos sojowy - 3 łyżka

czosnek - 2 ząbek

imbir - mały kawałek

słodka papryka w proszku - 1  
łyżeczka

ostra papryka w proszku - pół  
łyżeczka

sól - 1/3 łyżeczka

olej rzepakowy - 2 łyżka

olej sezamowy - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Przepłukujemy komosę ryżową i gotujemy w lekko osolonej wodzie około 20-25 minut.

**KROK 2:** Przygotowujemy marynatę dla tofu z 3 łyżek sosu sojowego, startych na tarce lub rozgniecionych 2 ząbków czosnku, małego kawałka imbiru wielkości ząbka czosnku, papryki słodkiej oraz papryki ostrej.

**KROK 3:** Tofu kroimy w drobną kostkę i mieszamy z tak przygotowaną marynatą, odstawiamy na kilka minut.

**KROK 4:** Umyte warzywa kroimy - paprykę w paseczki, a cukinię w średniej grubości plasterki, układamy na patelnię i smażymy na 2 łyżkach oleju rzepakowego przez kilka minut. Dokładamy tofu w marynacie, mieszamy. Smażymy kolejne kilka minut. Solimy do smaku. Pod koniec smażenia dodajemy jeszcze łyżkę oleju sezamowego, mieszamy.

**KROK 5:** Warzywa z tofu podajemy wymieszane z komosą ryżową lub obok niej.