

Mincare chinezeasca cu tofu

Mincare chinezeasca cu tofu

Ingrediente :

o cana orez cu bobul lung, 300 g tofu natur, 125 g ciuperci Champignon, 300 g broccoli, 1 ardei gras mare, un morcov, o ceapa mare, o mina de germeni de soia, o mina de fisii de bambus (din conserva), sos de soia, o ceasca supa de legume sau din concentrat, facultativ: o mina de mini-coceni de porumb

Preparare :

Tofu se taie bucatele potrivite si se marineaza in o cana de apa si sos de soia, dupa gust si ulei de masline (daca sosul de soia este sarat, se pune mai putin, sa nu se sareze prea tare tofu). Se pun 4-5 cani de apa la fiert. Cind apa fierbe, se adauga orezul, ales si spalat. Se reduce focul la mediu. Se pune apa cu sare la fiert pentru buchetelele de broccoli. Se curata broccoli si se taie in buchetele. Cind apa fierbe, se da la foc mediu si se pun buchetelele de broccoli. Se fierbe 5-7 minute. Se scurg si se trec print-un jet de apa rece. Se lasa la scurs. Se taie ceapa pestisori fini, se curata ardeiul si morcovul si se taie fisii inguste, se taie ciupercile felii. Se incinge ulei intr-o cratita mare (sau wok) si se prajesc la foc mediu ceapa, ardeiul si morcovii (pentru cei care

prefera morcovii mai tari, acestia se adauga odata cu germenii de soia). Se amesteca din cind in cind. Dupa 3-4 minute se adauga ciupercile. Se scoate tofu din sosul de soia si se adauga in cratita. Se amesteca din cind in cind. Se adauga supa. Dupa 3-4 minute, se adauga fisiile de bambus si germenii de soia (daca se folosesc germeni din conserva, acestia se adauga la final de tot, deoarece se sfarama foarte usor). Dupa ce s-a fiert, orezul se lasa la scurs. Se stropeste cu sos de soia. Se mai amesteca putin mincarea, se adauga broccoli si mini-coceni de porumb, taiati in 2 pe lung. Se serveste orezul linga mincarea cu tofu.