

# Pestrá zelenina s tofu



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**948** kalorií , **40 g** cukrů , **64 g** tuků , **20 g** bílkovin

**Autor:** Alirtecka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pestra-zelenina-s-tofu>

## Příprava

Tofu nakrájíme na kostičky, oloupeme česnek a prolisujeme k tofu. Citronovou kůru nasekáme na velmi jemné kousky a smícháme s 1 lžící sójové omáčky. Omyjeme papriku a nakrájíme na jemné proužky. Mrkev a kedlubnu nakrájíme na tenké hranolky. Sójové klíčky opereme. Čerstvé chilli papričky nakrájíme na kostičky. Sherry smícháme se zbylou sójovou omáčkou a vývarem. Ve woku rozpálíme olej, opražíme v něm sušené chilli papričky a poté je opět vyjmeme. Tofu osmažíme v oleji a poté dáme na okraj pánve. Zeleninu, kromě hrášku, pečeme v oleji za stálého míchání 1 minutu. Nalijeme směs sherry a vaříme zeleninu ještě další 2 minuty. Posypeme kousky chilli papriček a přimícháme tofu. Můžeme podávat.

## Ingredience

- ✓ 300 g Tofu
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ troška citronové kůry
- ✓ 3 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 1 kedluben
- ✓ 150 g sojových klíčků
- ✓ 2 čerstvé červené chilli papričky
- ✓ 3 lžíce suchého Sherry
- ✓ 100 ml drůbežího vývaru
- ✓ 4 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 2 sušené chilli papričky
- ✓ 150 g hrášku

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod