

Thajské tofu s chřestem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

671 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/thajske-tofu-s-chrestem>

Příprava

Jednu limetku nakrájíme na čtvrtiny, z druhé vymačkáme šťávu. Tofu nakrájíme na kostky o hraně 2 cm. Chřest nakrájíme na 2 cm velké kusy. Krájíme diagonálně. Jarní cibulky nakrájíme na jemno. Rýžové nudle uvaříme podle návodu na obalu. Smícháme limetkovou šťávu, kari pastu a chilli omáčku. Dáme stranou. Na lžici oleje opékáme tofu 5-8 minut dozlatova. Dáme stranou. Přidáme zbylý olej a nakrájený chřest opečeme doměkka. Přidáme jarní cibulku, utřený česnek a fazolové klíčky. Smažíme dvě minuty, poté přidáme uvařené nudle, omáčku a sůl. Vše promícháme. Nakonec vmícháme i tofu. Podáváme posypané koriandrem a arašídů se čtvrkami limetek.

Tip k receptu

Používáme solené arašídů. Jedna porce obsahuje 1341,78 kJ, 12 g bílkovin, 53 g sacharidů, 8 g tuku, 3 g vlákniny.



Ingredience

- 200 g rýžových nudlí
- 300 g tofu
- 2 ks limety
- 10 ks chřestu
- 6 ks jarní cibulky
- 3 stroužky česneku
- 1 balení fazolových klíčků
- 1 lžíce kari pasty
- 2 lžíce chilli omáčky
- 3 lžíce koriandru
- 1 hrst arašídů (burské ořechy, buráky)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Štíhlá slečna, Hlavní chod