

Smażony ryż z tofu i brokułami

Smażony ryż z tofu i brokułami – orientalna uczta w Twoim domu

Aromatyczny smażony ryż z tofu i brokułami to prawdziwa eksplozja smaków Dalekiego Wschodu. W tym daniu chrupiące brokuły spotykają się z delikatnym tofu, tworząc idealnie zbilansowany posiłek. Sekret tkwi w odpowiednim przesmażeniu składników w woku, gdzie cebula, czosnek i imbir uwalniają swoje intensywne aromaty, a grzyby dodają głębi smaku.

Dla kogo?

Danie idealne dla wegetarian poszukujących pełnowartościowego posiłku bogatego w białko. Również miłośnicy kuchni azjatyckiej będą zachwyceni autentycznym smakiem, który przeniesie ich w kulinarną podróż po Azji. To także świetna propozycja dla zabieganych osób – przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut!

Na jaką okazję?

Sprawdzi się doskonale jako szybki obiad w ciągu tygodnia, gdy brakuje czasu na gotowanie. Możesz również zaskoczyć nim gości podczas nieformalnego spotkania w domu. To także świetna propozycja na lunch do pracy – smakuje wyśmienicie nawet po odgrzaniu.

Czy wiesz, że?

Smażenie składników w woku na dużym ogniu to tradycyjna chińska technika *wok hei*, która nadaje potrawom charakterystyczny, lekko dymny aromat. Bulion przygotowany z

kostki Rosołu z kury Knorr wzbogaca smak ryżu, sprawiając, że każde ziarenko nasiąka pełnią aromatu.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – spróbuj dodać paprykę, kiełki fasoli mung lub orzechy nerkowca. Dla ostrzejszej wersji wzbogac danie pastą chili lub świeżą papryczką. Jeśli nie jesteś wegetarianinem, możesz zastąpić tofu kurczakiem lub krewetkami.