

Wok warzywny z tofu

Wok warzywny z tofu – orientalna uczta w Twoim domu

Aromatyczny **wok warzywny z tofu** to doskonała propozycja na szybki i pełnowartościowy posiłek. Chrupiące warzywa, delikatne tofu i makaron tworzą harmonijne połączenie smaków Dalekiego Wschodu. Danie przygotowujesz w jednym naczyniu, co oznacza mniej zmywania i więcej czasu dla Ciebie!

Dla kogo?

Wok warzywny z tofu to idealna propozycja dla *wegetarian i wegan* poszukujących pełnowartościowego posiłku. Docenią go również osoby dbające o linię – danie jest lekkie, a jednocześnie sycące. To także świetna opcja dla zapracowanych, którzy cenią sobie szybkie przygotowanie posiłku bez kompromisów w kwestii smaku.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako *codzienny obiad* lub kolacja, gdy masz ochotę na coś innego niż tradycyjne polskie dania. To również doskonała propozycja na nieformalne spotkanie z przyjaciółmi – możesz przygotować większą porcję i podać w oryginalny sposób, prosto z woka.

Czy wiesz, że...

Tofu, główny składnik białkowy tego dania, pochodzi z Chin i jest znane od ponad 2000 lat. Jest bogate w *białko roślinne* i wapń, a jednocześnie niskokaloryczne. Wok jako naczynie pozwala zachować więcej witamin w warzywach dzięki krótkiej obróbce termicznej w wysokiej temperaturze.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami makaronu – spróbuj z makaronem ryżowym, gryczanym lub udon. Dodaj **orzeszki ziemne** dla chrupkości lub *świeżą kolendrę* dla aromatu. Jeśli lubisz ostre smaki, nie wahaj się dodać więcej imbiru lub odrobinę pasty chili.