

WORTH TO EAT...

Food blog

Soba nudle se zeleninou a uzeným tofu

Potřebujeme:

- 3 mrkve
- 1/2 brokolice
- 1 malá cuketa
- 3 jarní cibulky
- 1 červená paprika
- 1 balení soba nudlí (300 g)
- 1 uzené tofu
- sezam na posypání
- asi 3-4 cm kousek čerstvého zázvoru
- 1 lžička červené curry pasty
- 3 lžice sojové omáčky
- 2 lžičky rybí omáčky
- 2 lžičky ústřicové omáčky
- olej



Jak na to:

Nejdříve si vše připravíme a nakrájíme, protože v průběhu vaření na to nebude čas ;-). Zelenina se v asijské kuchyni většinou krájí na tenké a mírně zešikmené proužky.

Ve woku si rozpálíme olej, na kterém krátce orestujeme nastrouhaný zázvor a po malé chvíli přidáme lžičku curry pasty. Oboje krátce osmahneme, stačí půl minutka. Postupně přidáváme zeleninu od nejtvrďší (v pořadí mrkev, paprika, brokolice, cuketa) a restujeme každý druh vždy minutku a po minutě přidáme další druh zeleniny.

Pro tento způsob přípravy jídla (tzv. stir-fry) ve wok pánvi je typické, že opékáme na rozpáleném oleji po krátkou dobu, aby zelenina zůstala křupavá a wok by nikdy neměl být přeplněný, aby se zelenina dala dobře nadhazovat a aby se nám místo opékání nezačala dusit.

K zelenině přidáme tofu nakrájené na kostičky a vše ještě společně asi dvě minuty opékáme, aby se tofu prohrálo.

V mističce smícháme sojovou omáčku s ústřicovou a rybí omáčkou a takto vzniklou omáčku nalijeme do woku a pořádně promícháme. Všechny použité omáčky jsou již dost slané, takže není třeba dosolovat.

Dobrou chuť ♥

WORTH TO EAT...

Food blog

Soba nudle hodíme do vroucí vody, jsou uvařené asi za tři minuty (koukněte na obal). Mezitím, co se nám vaří nudle, si na sucho lehce opražíme sezam, aby získal potřebnou křupavost. Když jsou nudle hotové, promícháme je se zeleninou ve woku a můžeme podávat :-). Na talíři nudle ještě posypeme čerstvou jarní cibulkou a sezamem.

Dobrou chuť ♥