

TURECKÝ BULGUR S TOFU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

nie - nahradte
ryžou

INGREDIENCIE

1/3 hrnčeka celozrnného bulguru/ryže
1/2 cibule
1 ČL olivového oleja
1/4 ČL soli
mleté čierne korenie
1 PL paradajkového pretlaku
1 hrnček horúcej vody
umeocot na dochutenie

1/2 balíčka tofu (zo včera)
1 ČL sezamového oleja
2 - 3 cm kúsok póriku alebo
biela časť jarnej cibulky
soľ
mleté čierne korenie
sušená bazalka

POSTUP

1. Začneme bulgurom. V hrnci na osolenom oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu.
2. Pridáme pretlak a čierne korenie a 1-2 minúty dusíme v prikrytom hrnci.
3. Po krátkej chvíli pridáme premytý bulgur. Zalejeme hrnčekom horúcej vody alebo vývaru, pomiešame a varíme na miernom ohni, v prikrytom hrnci, 15-20 minút.
4. Po odstavení dochutíme 1 PL umeocota.
5. Medzitým ako sa nám varí bulgur, si pripravíme zeleninu na naperenie. Vyberte si zeleninu podľa svojej chute, napríklad brokolicu alebo karfiol. Naparujú sa približne 7-8 minút.

6. Tofu pokrájame na kocky. Na panvičku dáme olej, osolíme a keď je horúci, pridáme na kolieska nakrájaný pórík alebo jarnú cibuľku.
7. Po chvíli pridáme tofu a trochu čierneho korenia. Restujeme na strednom plameni niekoľko minút, aby tofu „chytilo“ farbu.
8. Nakoniec môžeme dochutiť troškou sušenej bazalky. Na tanieri doplníme tofu s bulgurom naparenou zeleninou, kopčekom kvasenej zeleniny a troškou čerstvej sezónnej zeleniny podľa chuti (redkvička, šalátové listy, kaleráb..)