Tofu se zeleninou

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

200 g	tofu (např. marinované)
4 lžíce	olivový olej
1 ks	cibule
1 ks	červená paprika
1/2 ks	brokolice
1 hrst	hráškové lusky
3 stroužky	česnek
1 sáček	alaburky (pražené sojové boby)
	sůl
	pepř mletý
1 lžíce	cukr
	citronová šťáva



Postup přípravy

Tofu pokrájíme na kostky asi 2 x 2 x 2 cm. V hluboké pánvi si rozpálíme olivový olej, vhodíme na něj pokrájenou cibuli, po chvíli přidáme i pokrájenou a očištěnou zeleninu. Vše asi 10 minut opékáme – za stálého míchání. Na závěr smažení přidáme prolisovaný česnek, kostky tofu a alaburky. Ochutíme solí, mletým pepřem, cukrem a citronovou šťávou. Hotové tofu se zeleninou podáváme společně s rýží nebo čerstvým pečivem.

Poznámka: *Tofu je* ***sojový sýr či tvaroh, který se vyrábí ze sojového mléka****. Původ má v Číně, kde se začal vyrábět už ve 2. století před naším letopočtem. V Asii patří k tradičním jídlům, ale oblibu si poslední dobou získává u lidí (nejen vegetariánů) na celém světě.*