

Тако с маринованным тофу и заправкой из капусты и арахиса

4- 6 порций

Вам понадобится:

- 1 блок твердого тофу 14 унций
- 1/4 стакана соевого соуса или тамари
- 1/4 стакана рисового винного уксуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1/2 стакана арахиса
- 1/2 небольшой тертой красной капусты (около 4 стаканов)
- 1 пучок мелко нарезанного лука
- 1/4 стакана мелко нарезанной кинзы
- 1/4 стакана свежей мяты мелко нарезанной (по желанию)
- 1 сок лайма
- 1/4 стакана сметаны
- солить по вкусу
- 8 - 12 кукурузных лепешек



Фото onegreenplanet.org

Приготовление

- Нарезьте тофу кубиками любого размера, который вам больше нравится. Переложите тофу в пакет для заморозки или герметичный контейнер. Залейте кубики соевым соусом и рисовым уксусом и оставьте мариноваться в холодильнике на 1 час или до суток.
- В маленькой сковороде на среднем огне поджарьте арахис до золотистого цвета, примерно 5 минут. Время от времени встряхивайте сковороду.
- В большой миске смешайте нашинкованную капусту, зеленый лук, кинзу, мяту, сок лайма и сметану. Посыпьте парой щепоток соли. Перемешайте и попробуйте. Добавьте больше соли, сока лайма или зелени по вкусу, арахис.
- Нагрейте растительное масло в большой сковороде на среднем огне. Будьте готовы накрыть сковороду крышкой, потому что, как только вы добавите тофу масло разбрызгается. Добавьте тофу в сковороду и распределите в масле. Остерегайтесь брызг, так как маринад встречается с горячим маслом! Накройте крышкой и готовьте 2-3 минуты.
- Через 2–3 минуты переверните все кусочки тофу. Продолжайте жарить тофу, переворачивая их каждые пару минут, пока тофу не станет коричневым со всех сторон или золотистым.
- Наконец, на большой сковороде обжарьте кукурузные лепешки по одной или несколько, пока они не станут светло-коричневыми в нескольких местах и сформируются пузырьки.
- Соберите тако, поместив 2–3 лепешки на каждую тарелку и выложив их сначала капустой, а затем тофу.

Источник Leanbrown.com

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION