Sezamowa quinoa po tajsku

(9)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

810 kcal / 1 porcję (338 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
239.81 kcal	10.12 g	23.24 g	9.27 g	3.62 g	11.99 %
11.99%	20.24%	8.61%	13.24%	14.48%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 360g (2 szklanki)
- Olej kokosowy - 15g
- Serek naturalny tofu - 250g
- Sałata pak choi - 200g
- Groszek zielony - 150g
- Migdały, płatki - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 50g (5 łyżek stołowych)
- Ocet jabłkowy - 12g (4 łyżeczki)
- Woda ciepła - 100g (½ szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ketchup - 16g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- imbir suszony - 3g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na sitku przepłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą, a następnie zalej w garnku dwukrotnie większą ilością wody i gotuj przez około 20-25 minut do momentu, aż komosa wchłonie całą wodę.

KROK 2: W dość sporym rondlu rozgrzej olej kokosowy i wrzuć do niego pokrojone w kostku tofu. Podsmażaj ciągle mieszając przez około 10 minut, do momentu, aż tofu nabierze jasnobrązowego koloru.

KROK 3: Umytą sałatę pak choi pokrój w średniej długości paski. Dodaj je do rondla z tofu i smaż przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż stanie się miękka. Na koniec dodaj groszek zielony smaż ok. 2 minuty. Ma być lekko chrupiący, nie rozgotowany.

KROK 4: W międzyczasie przygotuj sos słodko-kwaśny: do rondelka dodaj wszystkie składniki (ocet jabłkowy, sos sojowy, wodę, syrop klonowy, ketchup, płynny miód, imbir i sól). Całość wymieszaj dokładnie odgrzewając na małym ogniu. W oddzielnej szklance, w ciepłej wodzie wymieszaj skrobię kukurydzianą. Wlej ją do składników sosu ciągle mieszając. Doprowadź do wrzenia i wyłącz ogień.

KROK 5: Do rondla z głównymi składnikami dania dodaj przygotowany sos słodko-kwaśny. Gotuj całość ciągle mieszając do momentu dokładnego połączenia się składników. Wyłącz ogień, a następnie dodaj ziarna czarnego sezamu i płatki migdałów. Dokładnie całość wymieszaj.

Smacznego!

- Skrobia kukurydziana - 10g (łyżka stołowa)
- Woda ciepła - 20g (¼ szklanki)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję