Vaříme a pečeme
s Nikalem

NIKAL
Dobrou chuť !

Ingredience

- **NIKAL Balance Tmavá omáčka a silná šťáva**
- **NIKAL 100% rostlinný tuk**
- 600 g tofu
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce koriandru, čerstvě nasekaného
- 1 stonek citronové trávy nakrájený nadrobno
- 600 g brokolice
- 4 jarní cibulky
- 1 cuketa
- 2 červené cibule
- 1 malé mango
- 1 malý kousek čerstvého zázvoru
- 2 lžíce ovocného octa
- 1 PL medu
- 1 lžíce sezamových semínek
- sůl
- pepř, čerstvě mletý

Všechny produkty **NIKAL** si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon	800 16 66 16
Fax	515 291 055
Online	www.nikal.cz
E-Mail	nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Smažené sezamové tofu se sladkokyselou mangovou omáčkou

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá asi 60 minut

Příprava:

600 g tofu osušíme a nakrájíme na kostičky. Kostky tofu dáme do misky a marinujeme se 2 lžícemi sójové omáčky, 1 lžící čerstvě nasekaného koriandru a 1 stonkem jemně nasekané citronové trávy. Necháme asi půl hodiny marinovat.

Mezitím očistíme 600 g brokolice a odřízneme růžičky od stopky. Očistíme také 4 jarní cibulky a nakrájíme na cca. 3 cm dlouhé kousky. Z 1 cukety odstraníme konce a rozkrojíme podélně napůl. Půlky nakrájíme šikmo na plátky silné asi 5 mm.

Oloupeme 2 červené cibule, které rozpůlíme a nakrájíme na proužky. Mango oloupeme, pecku vykrojíme z dužiny a dužinu nakrájíme nadrobno. Zázvor oloupeme a nakrájíme na velmi jemné kostičky. Brokolici uvaříme ve vroucí osolené vodě al dente, scedíme v sítku a propláchneme studenou vodou.

50 g **NIKAL Balance tmavé omáčky a silné šťávy** vmícháme do 500 ml studené vody, za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 1 minutu.

Na pánvi rozehřejeme 1 lžíci NIKAL 100 % rostlinného tuku a krátce na něm orestujeme zázvor. Přidáme červenou cibuli s mangem a krátce orestujeme. Přidáme 2 lžíce ovocného octa a zalijeme tmavou omáčkou. Vmícháme 1 lžíci medu, přidáme cuketu, jarní cibulku a vaříme cca. 5 minut. Poté přidáme brokolici a necháme pár minut povařit při nízké teplotě.

Mezitím dáme tofu do síta a marinádu slejeme do misky. Na velké nepřilnavé pánvi rozehřejeme 2 lžíce **NIKAL 100 % rostlinného tuku** a tofu na něm orestujeme. Přidáme 1 polévkovou lžíci sezamových semínek a opékáme do mírného zbarvení. Tofu potřeme marinádou a dochutíme solí a pepřem.

Omáčku se zeleninou naaranžujeme na talíře a navrch rozložíme tofu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 27,3 g tuk • 23,1 g sacharidy • 31,8 g bílkoviny 10,4 g vlákniny • Energetická hodnota 475 kcal