

# CHRUMKAVÉ TOFU

## V POMARANČOVO-ZÁZVOROVEJ OMÁČKE

◆ 30 MINÚT

◆ 4 PORCIE

4 balenia neochuteného tofu  
1 brokolica, rozobratá na ružičky  
1 červená cibuľa, nakrájaná na  
polkolieska  
1 červená paprika, nakrájaná na  
pásiky  
60 g kukuričného škrobu  
3 PL ryžového octu  
1,5 PL hnedého cukru  
1 ČL soli  
2 ČL mletého zázvoru  
mleté čili vločky podľa chuti  
1 ČL nastrúhanej pomarančovej  
kôry  
šťava z dvoch pomarančov  
80 ml svetlej sójovej omáčky (alebo  
menej slanej)  
4 strúčiky cesnaku  
varená ryža ako príloha  
mladá cibuľka a sezamové semienka  
na ozdobu

1. Pripravíme omáčku. V miske vymiešame dohľadka pomarančovú šťavu a kôru, sójovú omáčku, zázvor, čili vločky, ryžový ocot, hnedý cukor a 1 PL škrobu.
2. Osušíme tofu, nakrájame ho na kocky, znovu dôkladne osušíme a obalíme v kukuričnom škrobe.
3. Tofu opražíme v panvici na rozpálenom oleji zo všetkých strán (asi 10 minút), kým nie sú jeho okraje chrumkavé, potom ho vyberieme.
4. Nakrájanú zeleninu (papriku, brokolicu, cibuľu) opražíme v druhej panvici dochrumkava (aby príliš nezmäkla), pridáme pretlačený cesnak a pražíme ďalšie 2 minúty.
5. Zmes na omáčku prešľaháme a pridáme do panvice, v ktorej sme pražili tofu. Miešame do zhustnutia (trvá to krátko).
6. Do panvice vrátíme tofu a dôkladne premiešame, aby sa obalilo zo všetkých strán.
7. Do misiek naložíme varenú ryžu, zeleninu, tofu s omáčkou a posypeme čerstvou mladou cibuľkou a opraženými sezamovými semienkami.

Vyzerá to zložito, ale ak si večer pripravíte zeleninu, uvaríte ryžu, na druhý deň máte večeru raz-dva hotovú. A tofu pokojne zameňte za kuracie mäso, prípadne namiesto bielej ryže použite karfiolovú, ak chcete ušetriť pár kalórií.







# BATATOVÉ PLACKY S AVOKÁDOM A POŠÍROVANÝM VAJÍČKOM

◆ 50 MINÚT

◆ 4 PORCIE

4 bataty (asi 600 g)  
1 veľká cibuľa  
4 strúčiky cesnaku  
120 g pomletých ovsených vločiek  
2 vajcia  
zrelé avokádo  
soľ, mleté čierne korenie, čili,  
majoránka

## Dressing:

biely jogurt  
cesnak  
ľubovoľné bylinky (pažitka,  
medvedí cesnak...)  
soľ  
med, citrónová šťava

1. Nastrúhame bataty v kuchynskom robote alebo na strúhadle. (Ak najemno, lepšie držia, ak nahrubo, formujeme radšej menšie placky).
2. Posolíme, okoreníme, pridáme vločky, vajcia, pretlačený cesnak, nakrájanú cibuľu (ja ju zvyknem dopredu opražiť).
3. Zmiešame, kým sa všetky suroviny nespoja. Zoberieme trochu hmoty do dlaní, vytlačíme tekutinu a sformujeme placku.
4. Placky ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre asi 20 minút pri 200 stupňoch alebo vyprážame na oleji z oboch strán.
5. Jogurtový dressing pripravíme zmiešaním všetkých surovín.
6. Podávame s avokádom nakrájaným na plátky, pošírovaným (vareným) vajíčkom a jogurtovým dressingom. Niekedy pridám pesto z medvedieho cesnaku alebo domácu horčicu.

Bataty patria medzi najzdravšiu zeleninu, čo sa týka obsahu prospešných látok, a ak ste ich doteraz nezaradili do svojho jedálneho lístka, určite tak urobte.







# BAKLAŽANOVÉ RAGÚ

## SO ŠAMPIŇÓNMI A S HLIVOU NA ČÍNSKY SPÔSOB

◆ 30 MINÚT

◆ 6 PORCIÍ

2 baklažány  
500 g šampiňónov  
250 g hľivy ustricovej  
2 cibule  
5 strúčikov cesnaku  
asi 5 cm kúsok zázvoru, nastrúhaný  
(alebo mletý)  
6 PL ustricovej omáčky (prípadne  
rybacej)  
8 PL sójovej omáčky  
čili omáčka podľa chuti, čerstvá čili  
papríčka na ozdobenie  
3 PL ryžového vína/vínneho octu  
2 – 3 PL javorového sirupu  
400 ml paradajkového pretlaku  
1 ČL kukuričného škrobu

1. Rozkrojíme baklažán po dĺžke na 4 časti, nasolíme, necháme postáť.
2. Medzitým očistíme huby a nakrájame ich na štvrtiny.
3. Osušíme baklažán, nakrájame ho na kocky, po častiach opražíme na suchej panvici, kým nechytí zlatistú farbu.
4. Cibuľu nakrájame nadrobno, opražíme ju na oleji, pridáme pretlačený cesnak a zázvor, premiešame, prihodíme huby, restujeme asi 4 minúty, potom pridáme baklažán a všetky omáčky aj javorový sirup, necháme prevariť a na záver vlejeme ryžové víno (ocot) a paradajkový pretlak.
5. Môžeme zahustiť lyžičkou kukuričného škrobu, rozmiešaného vo vode. Necháme prevrieť a dochutíme soľou, sirupom či octom.
6. Podávame s jazmínovou ryžou a čerstvou čili papričkou.

Baklažánové ragú môžete urobiť aj ako mäsovú verziu – pridáte namiesto húb 300 g mletého mäsa, môže byť aj kombinácia bravčového a hovädzieho.





