






# Restovaná zelenina s tofu

 Počet osob	2
 Náklady	Nízké
 Obtížnost	Velmi snadné
 Doba přípravy	5 minut
 Doba vaření	10 minut

## Suroviny

- 350 g tuhého tofu
- 1 malá brokolice
- 2 čili papričky
- 2 mrkve
- 4 jarní cibulky
- 8 žampiónů
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce sezamového oleje
- 1 limetka
- 6 ml sójové omáčky
- Sůl
- Pepř

## Příprava

Osušte tofu a nakrájejte ho na pravidelné kostky. Oloupejte a nasekejte česnek a cibulky. Omyjte růžičky brokolice. Houby omyjte a nakrájejte na plátky. Mrkev ostrouhejte a nakrájejte na plátky. Očistěte čili papričky, odstraňte semena a nakrájejte je na malé kousky. Na pánvi TEFAL Natural Force rozpalte rostlinný a sezamový olej. Smažte kostky tofu a nakrájené čili papričky dokud nezžhnědou. Kostky tofu vyndejte a dejte je stranou. Na středním plameni smažte 6 minut cibuli, mrkev, houby, česnek a brokolici mírně dohněda. Přidejte kostky tofu a sójovou omáčku. Nechte smažit několik dalších minut a přitom neustále míchejte. Pokapejte šťávou z limetky. Podávejte ihned s bílou rýží nebo quinoou. Dobrou chuť!