

# Bol cu tofu, orez si legume

(timp estimativ: 30')

(2 portii)

## **Ingrediente:**

100g mazare verde/ edemame  
congelate

100g varza alba, feliata (Prep)

Ulei de masline

Sare

100g tofu/ halloumi, feliat in 2 buc  
si sters bine cu un prosop de hartie

Dressing:

1 lg maioneza

1 lg shoyu sau tamari

1/2 lg otet de orez

La servire:

Orez brun (Prep), incalzit

Morcov, felii (Prep)

Castravete, felii (prep)

Ridichi, felii (prep)

Mure

Avocado (optional)

## **Instructiuni:**

- Pun o oala mica cu apa sarata la fiert. Cand incepe sa fiarba, adaug mazarea si o las 2-3 min (pun timer). Apoi streacor mazarea si o pun deoparte.

### **Sotare varza**

- Incalzesc la foc mediu o tigaie non-stick medie (d=26cm) si adaug uleiul.
- Sotez varza alba 5 min sau pana se inmoaie, apoi presar peste ea putina sare.
- Scot varza din tigaie.

### **Sotare tofu**

- In aceasi tigaie adaug feliile de tofu si le sotez pe ambele parti, aprox 5 min pe fiecare parte, sau pana devin aurii.

### **Dressing:**

- Intre timp, amestec toate ingredientele pt dressing si il pun deoparte.

### **La servire:**

- Amestec varza sotata cu orezul brun, apoi impart amestecul intre boluri/ farfurii.
- Impart si adaug tofu.
- Stropesc cu otet de orez celelalte ingrediente: mazarea, legumele felii si murele, le impart si pun in boluri.
- Adaug dressing-ul si amestec. Enjoy!