Asijská masovo-zeleninová pánev s tofu

https://varimesmarcelou.cz/asijska-masovo-zeleninova-panev

Asijská pánev s tofu splňuje vše, co od chutného a rychle připraveného pokrmu očekáváte. Zanedbatelná není ani jeho lákavá barevnost. Přípravu si lze rozdělit i do dvou dnů, večer připravit a ráno či v poledne uvařit. Vyzkoušejte moji asijskou pánev a budete nadšeni stejně jako já.

Na přípravu 4 porcí budeme potřebovat

- 350 g kuřecích prsních řízků nakrájených na velikost sousta
- 180 g uzeného tofu (odsát co nejvíce tekutiny pomocí kuchyňských utěrek se zatížením)
- 2 čajové lžičky opraženého sezamu
- 1 polévkovou lžíci oleje na osmažení zeleniny
- 1 polévkovou lžíci medu
- Rýžové nudle (na porci stačí 50-60 g)
- Pánev WOK

Na marinádu pro naložení masa a tofu si připravíme (lze i den předem)

- 2 polévkové lžíce oleje (nejlépe dýňového – má temnou barvu)
- 2 čajové lžičky omáčky hoi-sin
- 2 polévkové lžíce sójové omáčky
- 1 polévkovou lžíci TERIYAKY omáčky
- 1 čajovou lžičku soli
- 1 čajovou lžičku sušeného česneku
- 1 polévkovou lžíci Solamylu

Na zeleninu si připravíme

- 1 mrkev nakrájenou na velikost sirky
- 1 menší brokolici na růžičky (lze zužitkovat i okrájený košťál)
- 1-2 větší listy hlávkového zelí nakrájené na čtverce o hraně 1 – 1,5 cm

Čas přípravy marinády, masa a tofu: 10 minut

Čas přípravy zeleniny: 10 minut

Doba naložení masa (než nakrájíme zeleninu): 10 minut (lze připravit i den předem)

Čas osmažení zeleniny: 8 minut

Tepelná úprava: do 10 minut

Náročnost: velmi snadné

Postup přípravy asijské pánve s tofu

Nejprve si připravíme marinádu. Do misky vložíme všechny suroviny na marinádu a metličkou je spojíme do velmi tmavé omáčky. Kuřecí maso nakrájíme na velikost sousta a vložíme ho do připravené marinády.

Tofu, které jsme si předem proložili papírovými utěrkami (shora i zdola) a zatížili (třeba petkou s vodou), aby se vysálo co nejvíce tekutiny, také nakrájíme na velikost sousta a přidáme ho k masu do marinády. Důkladně promícháme.



Směs maso-tofu v marinádě ponecháme, než si nakrájíme a osmažíme zeleninu. Lze připravit i den předem a pak včas vyndat z chladu.

Rozpálíme pánev WOK s 1 polévkovou lžící oleje a přidáme všechnu nakrájenou zeleninu. Mícháním a prohazováním smažíme asi 8 minut. Pak zeleninu z pánve dáme stranou a do pánve vložíme maso a tofu i s marinádou. Přidáme i polévkovou lžíci medu. Promícháme a zakryté dusíme 8–10 minut. Bude-li to nutné, zakápneme vodou.



K hotovému masu přidáme osmaženou zeleninu, promícháme a zdroj tepla vypneme. Máme hotovo.



Mezi tím uvaříme rýžové nudle dle návodu výrobce. Scezené nudle přidáme do hotového pokrmu,

promícháme a můžeme podávat posypané opraženými sezamovými semínky.

