



קל



25 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טופו קראנצ'ים צ'ילי פיקנטי

1 כוס אורז לבן מבושל

1 כוס פולי סויה חלוטים

2 גזרים חתוכים לרצועות דקות

2 צנוניות חתוכות לרצועות דקות

1 אבוקדו חתוך לרצועות דקות

¼ כרוב סגול חתוך לרצועות דקות

1 גבעול בצל ירוק פרוס

2 כפות סויה (עדיפות ליפני)

2 כפות מירין

1 שמן שומשום

1 כף סוכר קוקוס/לבן/דמררה

1 כפית חומץ אורז או רגיל

½ לימון סחוט למוץ

1 כף חמאת בוטנים טבעית (אם אין ללא תוספת סוכר, ניתן להוריד מכמות הסוכר בחצי)

הקערה הצבעונית, המזינה והטעימה עם טופו קראנצ'ים בטעם פיקנטי, אורז, אדממה ושלל ירקות, בתיבול כיפי וטעים

הוראות הכנה

1.

*ניתן לחתוך את הירקות בעזרת מנדולינה או קולפן ירקות.

2. להכנת הטופו

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.

3.

אופים את הטופו לפי ההוראות שעל גבי האריזה.

4. להכנת הקערה

מסדרים את הירקות בקערות הגשה.

5.

מפזרים מעט שומשום על האבוקדו.

6. להכנת הרוטב

בצנצנת עם מכסה, מכניסים את כל מרכיבי הרוטב ומנערים היטב עד לקבלת מרקם חלק ומעט סמיך. ניתן להסמיך עם מעט טחינה גולמית. אם יצא סמיך מדי, ניתן להוסיף 1-2 כפות מים.

7.

מזלפים רוטב בכמות אהובה.

8. להגשה

מקשטים בשומשום (שחור/לבן) קלוי מעט על מחבת יבשה.

המתכון של טלי צדקי

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL