

Grillowane bakłażany z sałatką ryżową z tofu



Czas przygotowania: 30 do 45min.

Danie dla: 4 osób

Stopień trudności: 5/10

Składniki:

- bakłażan - 2
- marchewka - 1
- rzepa - 1
- por - 1
- tofu - 200 gram
- pietruszka - 1
- ryż - 1 szklanka
- marynata Teriyaki Kikkoman - 100 ml

Opis przygotowania:

Umyj i przepołów bakłażany, wydlub trochę miąższu i umieść go w misce. Umyj, obierz i pokrój w kostkę pozostałe warzywa. Podobnie pokrój także tofu. Umyj ryż pod bieżącą wodą, a następnie gotuj go we wrzątku przez około 20-25 min, aż będzie ?al dente?. W ostatnich 5 minutach gotowania dodaj pokrojone warzywa i miąższ z bakłażana. Posiekaj pietruszkę, a następnie dodaj ją do ryżu razem z tofu. Całość dopraw marynatą Teriyaki Kikkoman. Natrzyj bakłażany oliwą i umieść w nich sałatkę ryżową. Delikatnie grilluj faszerowane warzywa. Wskazówka: Danie smakuje doskonale, kiedy posypiesz je żółtym serem po wierzchu.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!