

Tofu ze szpinakiem i ryżem basmati



Składniki

kostka paneer (lub tofu)
2 l - mleka krowiego
250 g - świeżego szpinaku
1/4 szklanka - wody
ryż Basmati
Pasta:
pęczek natki kolendry
(lub listki z jednej
doniczki)
1 łyżka - ziaren zmielonej
kolendry
1 łyżeczka - garam masali
1 łyżeczka - zmielonego
kminu rzymskiego
1 łyżeczka - startego,
świeżego imbiru
1 łyżeczka - soli
kamiennej lub morskiej
czerwone lub zielone
chilli do smaku
2 łyżka - oleju (najlepiej
ryżowego)
pomidory pokrojone w
drobna kostke
kostka tofu (może być
wędzone) pokrojona w
kostkę
3 łyżka - mleka
kokosowego

Opis wykonania

Dania wegetariańskie są zdrowe i bardzo smaczne. Wypróbuj tofu ze świeżym szpinakiem i ryżem basmati.

Umyty szpinak dusimy z wodą – w garnku, pod pokrywką aż będzie miękki (około 5 – 7 minut).

W międzyczasie wszystkie składniki pasty ucieramy w moździerzu lub miksujemy w małym blenderze.

Na oleju ryżowym podsmażamy pomidory z pastą i wodą odsączoną z ugotowanego szpinaku.

Po około 10 minutach, kiedy pomidory utworzą sos, dodajemy tofu i po chwili drobno poszatkowany, ugotowany szpinak.

Całość mieszamy z mlekiem kokosowym.

Próbujemy i ewentualnie dodajemy sól do smaku.

Podajemy z ugotowanym ryżem, najlepiej Basmati.