

Tajskie, żółte curry z tofu



Składniki

Opis wykonania

3 łyżki oleju (najlepiej
ryżowego)

Ryż jaśminowy

Pasta curry:

1 łyżeczka kminu

rzymskiego

1 łyżka nasion kolendry

2 goździki

1 łyżeczka ziarenek

czarnego pieprzu

1-3 drobno

poszatkowane, czerwone

chilli (z pestkami lub bez

w zależności od

pożądanego stopnia

ostrości)

1 łyżeczka kurkumy

1 łyżeczka świeżo

startego imbiru

2 drobno poszatkowane

zębki czosnku

3 drobno poszatkowane

szalotki

1 łyżka pasty miso

1 puszka mleka

kokosowego

Warzywa: słodkie

ziemniaki pokrojone w

kostkę, czerwona

papryka pokrojona w

paski, cukinia pokrojona

w plasterki

1 opakowanie tofu

pokrojone w kostkę i

usmażone w głębokim

Pasta curry z tofu z ryżem jaśminowym.



Przyprawy w całości upraż na suchej
patelni około 3 minut aż wydobędzie się z
nich aromat. Następnie utrzyj je w
moździerzu lub zmiel w młynku do kawy.
Jeśli pastę curry przyrządzasz w
moździerzu, to dodaj składniki i ucieraj, aż
uzyskasz pastę. Możesz także przygotować
pastę w blenderze.



Pastę curry podsmaż na oleju. Dodaj
mleko kokosowe, a następnie słodkie
ziemniaki i paprykę. W międzyczasie usmaż
tofu. Kiedy dynia zmięknie dodaj tofu,
cukinie. Przypraw curry sosem sojowym,
sokiem z cytryny i syropem lub cukrem.
Całość posyp orzechami i
kiełkami. Podawaj z ryżem najlepiej
jaśminowym lub makaronem
sojowym/ryżowym.