



Bulgurové rizoto s uzeným tofu

vegetariánský

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

6 lžic olivového oleje
150 g žampionů
250 g uzeného tofu
1/2 lžičky drceného kmínu
1 ks cibule
100 g mrkve
4 stroužky česneku
225 g pšeničného bulguru
1 lžice lahůdkového droždí
1/2 kostky zeleninového bujónu
550 ml vody
100 g zeleného hrášku
50 g nakládané okurky
125 g strouhaného biosýra
sůl a pepř

Jak na to?

1. Na rozehřátém oleji (3 lžíce) opečte dozlatova žampiony nakrájené na silnější plátky. Přidejte tofu nakrájené na kousky, kmín, pepř a společně krátce orestujte.
2. Ve větší pánvi orestujte na zbylém rozehřátém olivovém oleji cibuli, mrkev a česnek dokud nezesklovatí (7-10 minut) a směs osolte. Přidejte bulgur, lahůdkové droždí, bujón a zalijte horkou vodou. Přiveďte k varu, promíchejte a nechte bulgur změkhnout.
3. Přidejte hrášek, tofu se žampiony, nakrájené nakládané okurky a promíchejte. Nechte společně změkhnout a pěkně propojit. Podle potřeby podlijte trochou horké vody do správné konzistence rizota. Vmíchejte strouhaný sýr a podávejte.