



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Морковь с жареным тофу и апельсиновым соусом



- Автор рецепта
Вероника Коваленко
- Время приготовления
30 мин
- Калорийность
100 ккал/100 г
- Вес
850 г
- Количество порций
3

Ингредиенты

- Морковь (молодая) 10 шт.
- Тофу (или брынза, но ее нужно меньше, около 200 г) 400 г
- Шпинат 20 г
- Чеснок 3 шт.
- Зира 0,5 ч. л.
- Кунжут 1 ч. л.
- Масло оливковое 5 ст. л.
- Соевый соус (у меня терияки) 2 ч. л.
- Апельсин 1 шт.
- Лимон 0,5 шт.
- Перец розовый (горошины) 5 шт.
- Соевый соус (у меня терияки) 2 ст. л.

Процесс приготовления

Шаг 1

Морковь промыть, очистить. Нарезать длинными полосками, не очень широкими. Чеснок очистить, разрезать пополам. Разогреть часть оливкового масла, обжарить пару минут морковь, добавить чеснок, зиру и готовить на среднем огне под крышкой до состояния альденте, когда морковь уже становится достаточно мягкой, но при этом хрустит.



Шаг 2

С тофу слить жидкость и слегка отжать. Нарезать на прямоугольные плоские кусочки. В миске смешать оставшееся масло с соевым соусом и смазать этим соусом тофу с двух сторон. Быстро обжарить тофу на разогретой сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки. Если используете брынзу, то этот шаг просто опустите.



Шаг 3

Филировать апельсин и слегка отжать из мякоти сок. Поместить в огнеупорную посуду мякоть вместе с соком, добавить сок из половины лимона, розовый перец и уварить на огне чуть выше среднего примерно в половину. Добавить соус терияки, тщательно перемешать и готовить еще около полминуты.



Шаг 4

Собрать салат. На тарелку выложить промытые и обсушенные листья шпината, сверху обжаренный тофу, морковь, полить соусом и посыпать кунжутом. Если используете брынзу, то посыпать салат сверху брынзой, а поверх брынзы уже кунжутом. Подавать сразу.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**