

# Smażony ryż z tofu i glazurą teriyaki

Czas ogółem **25 min** 15 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

## SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

### Danie:

<b>100 ml</b>	oleju roślinnego do smażenia
<b>600 g</b>	tofu, pokrojonego w kostkę
<b>300 g</b>	szalotki, drobno pokrojonej
<b>300 g</b>	marchewki, pokrojonej w cienkie słupki
<b>600 g</b>	edamame, blanszowanego
<b>600 g</b>	szpinaku, całych liści
<b>1,8 kg</b>	ugotowanego ryżu basmati
<b>500 ml</b>	<a href="#">Kikkoman Glazura Teriyaki</a>

### Przybranie:

<b>20 g</b>	chili do smaku
<b>50 g</b>	kiełków groszku
<b>50 g</b>	chrupiącej smażonej cebuli
<b>50 g</b>	prażonego sezamu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Rozgrzej olej w woku i smaż tofu przez 3–4 minuty, aż stanie się złocistobrązowe i chrupiące.

### Krok 2

Dodaj szalotkę i marchewkę i smaż przez około 3 minuty, aż zmiękną i lekko się podpieką. Dodaj edamame i szpinak i smaż, aż liście szpinaku zwiędną.

### Krok 3

Dodaj ryż i smaż przez 3–4 minuty. Dodaj Kikkoman Glazurę Teriyaki i dokładnie wymieszaj z ryżem, aby równomiernie się nią pokrył.

### Krok 4

Nałóż ryż na talerze i udekoruj chili, kiełkami groszku, prażoną cebulką i sezamem.