



מרכיבים

1 חבילה טופו קראנצ'ים צ'ילו פיקנטי

1 כוס אורז לבן מבושל

1 כוס פולי סואה חלופי

2 גזרים חתוכים לרצעות דקות

2 צנוניות חתוכות לרצעות דקות

1 אבוקדו חתוך לרצעות דקות

½ קרוב סגול חתוך לרצעות דקות

1 גבעול בצל ירק פרום

2 כפות סואה (עדיפות ליפני)

2 כפות מירין

1 שמן שומשום

1 כף סוכר קוקוס/לבן/דמורה

1 כפית חומץ אroz או רגיל

½ לימון סחוט למיץ

1 כף חמאת בוטנים טבעי (אם אין ללא תוספת סוכר, ניתן להוריד מכמות הסוכר בחצי)

הוראות הכנה

.1

* ניתן לחותק את הירקות בעוזרת מנDELINA או קולפן ירקות.

2. להכנת הטופו

מחוממים תנור לחום של 180 מעלות.

.3

אופים את הטופו לפני ההוראות שעל גבי הארץ.

4. להכנת הקערה

מסדרים את הירקות בקערות הגשה.

.5

מפזרים מעט שומשום על האבוקדו.

6. להכנת הרוטב

בצנצנת עם מכסה, מכינים את כל מרכיבי הרוטב ומונעים היישב עד לקבלת מרקם חלק ומעט סמייך. ניתן להסיטו עם מעט טחינה גולמית. אם יצא סמייך מדי, ניתן להוסיף 2-1 כפות מים.

.7

מוליפים רושב בכמות אהובה.

8. להגשה

מקשטים בשומשום (שחור/לבן) קליי מעט על מחבת יבשה.

המתכוון של טלי צדק!

בדיקות מתכונים נוספים - TIVALL.CO.IL