

תבשיל פתיתים עם טופו
וקוביות בטטה



רכיבים

- 1/2 1/2 כוסות פתיתים אפויים חיטה מלאה
- בטטה חתוכה לקוביות קטנות
- בצל קצוץ
- גרם טופו חתוך לקוביות קטנות (חצי חבילה סטנדרטית)
- עלים בזיליקום קצוצים
- 1/4 1/4 כוס רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות שמן קנולה לטיגון
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור או לפי הטעם

הכנה

1. יוצקים את רוטב הסויה על קוביות הטופו.
2. מטגנים את הבטטה במחבת עם השמן כ-5 דקות.
3. מוסיפים למחבת את הפתיתים ומערבבים כ-2 דק'.
4. יוצקים למחבת 1.5 כוסות מים, מכסים ומביאים לרתיחה.
5. מטגנים את הבצל במחבת נפרדת.
6. מסננים את קוביות הטופו מרוטב הסויה ומוסיפים לבצל המטוגן.
7. מטגנים יחד עד שהבצל והטופו מזהיבים - כדאי לערבב היטב שהטופו לא יידבק.
8. מוסיפים את הבצל והטופו למחבת הפתיתים ומערבבים.
9. מוסיפים למחבת את עלי הבזיליקום הקצוצים, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים.
10. מורידים מהאש לאחר שכל המים נספגו והפתיתים התרככו, כ-15 דקות בישול.

45 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕