

# Paistettua tofua, kasviksia ja riisiä

Paistettu tofu, kasvikset ja riisi on maustettu kiinalaisittain.

<b>Valmistelut: 20 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 20 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
200 g	pitkäjyväistä riisiä
1 tl	seesaminsiemeniä
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 tl	tuoretta, raastettua inkivääriä tai pari hyppysellistä jauhettua inkivääriä
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1	sipuli renkaiksi leikattuna
1	lehtisellerin varsi tikuiksi suikaloituna
2	porkkanaa tikuiksi leikattuna
250 g	kesäkurpitsaa pyörylöiksi viipaloituna
$\frac{1}{2}$ kg	tofua kuutioituna
$1 \frac{1}{2}$ dl	suolatonta kasvislientä
1 rkl	soijakastiketta (tamari)
1 rkl	sherryä tai kuivaa valkoviiniä

2 tl	maissijauhoja
1 tl	seesamiöljyä
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kuumenna uuni <b>+180°C-asteeseen</b>. Keitä riisi kypsäksi.</li><li>2. Paahda riisin kypsyessä seesaminsiemeniä vuossa uunissa <b>noin 10 minuuttia</b>. Ravistele vuokaa useaan otteeseen, jotta siemenet paahduvat tasaisesti.</li><li>3. Ruskista öljyssä, inkivääri ja valkosipuli. Lisää seuraavaksi sipuli, lehtiselleri ja porkkanat. Käristä vihanneksia samalla sekoittaen <b>minuutin verran</b>. Lisää sitten joukkoon kesäkurpitsa, tofu, <b>1 dl kasvislientä</b> ja soijakastike. Anna vihannesten porista hiljaisella tulella kannen alla, kunnes ne ovat pehmenneet. Valuta vihannekset ja siirrä ne kulhoon. Peitä foliolla ja pidä lämpiminä.</li><li>4. Sekoita jäljellä oleva kasvisliemi, sherry, maissijauhot ja seesamiöljy kulhossa. Kaada seos kattilaan ja sekoita <b>noin 3 minuuttia</b>, kunnes kastike on saostunut.</li><li>5. Valuta kypsä riisi ja kaada se tarjoiluvadille. Asettele vihannekset riisipedille ja kaada kastike niiden päälle. Ripottele pinnalle paahdetut seesaminsiemenet.</li></ol>	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	201
rasvaa yhdessä	9 g
tydyttyneitä rasvahappoja	4 g
kolesterolia	112 mg
proteiineja	17 g
hiilihydraatteja	13 mg
natriumia	232 mg
kuituja	1 g
sokeria	0