



التوفو والبروكلي الجاهز

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 درجة. ضَع التوفو على لوح تقطيع وقطعه إلى أنصاف وبعد ذلك قطع كل نصف إلى 4 قطع متساوية (بإجمالي 8 قطع).
3. ضَع طبقتين من المناشف الورقية على لوح التقطيع وضَع التوفو فوقها. لف أطراف المنشفة الورقية فوق التوفو، وضَع شيئاً ثقيلًا مثل المقلاة فوقها. ضعها في الثلاجة واتركها تُصَفَّى لمدة 30 دقيقة على الأقل.
4. ضَع رقائق الألومنيوم فوق صينية خبز مسطحة، وأضف البروكلي ورشه بنصف ملعقة صغيرة من الزيت. قلب المكونات لتكون طبقة تغطية. حمصه في الفرن لمدة 15 دقيقة.
5. قم بتدفئة ملعقة صغيرة ونصف من الزيت في مقلاة فوق نار متوسطة. عندما يسخن الزيت، أضف التوفو، قطعة بعد قطعة، واتركه ينضج حتى يصبح لونه ذهبياً، لمدة 3 دقائق تقريباً على كل جانب. أخرج التوفو إلى طبق واتركه جانباً.
6. أضف الملعقتين الصغيرتين المتبقيتين من الزيت إلى مقلاة فارغة فوق نار متوسطة. أضف الثوم والبصل واتركهما ينضجان حتى يصبح لونهما ذهبياً، لمدة 5 دقائق، أو حتى يصبح البصل شفافاً. أضف البروكلي، وصلصة الصويا، والماء. يُخلط جيداً. اطهه لمدة 1 إلى 2 دقيقة حتى يغلظ قوام الصلصة. ضَع التوفو المطهي برفق وأغلق الحرارة.
7. رُشه برقائق الفلفل الأحمر. قدمه مع نصف كوب من الأرز البني لكل حصة تقديم.

الأدوات: لوح تقطيع، مناشف ورقية، مقلاة، رقائق ألومنيوم، صينية خبز مسطحة، طبق أدوات الطهي: سكين، وملعقة تحريك، وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 1 رطل توفو (صلب أو صلب جداً)
- 1 رأس بروكلي، مقطّع إلى قطع صغيرة
- 4 ملاعق صغيرة زيت زيتون أو زيت نباتي، مقسّم
- 2 فص ثوم (مقشر ومفروم) أو 2 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- بصلة كبيرة مقطّعة
- 4/1 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا خفيفة
- 2/1 ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر مهروس
- 2 كوب أرز بني، مطهي

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 320
إجمالي الدهون 11 جم
الصوديوم 600 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 44 جم
البروتين 18 جرام