

## Овощное рагу с тофу



На 100 грамм:  
Калорийность: **95.31 ккал.**  
Белки: **3.54 г.**  
Жиры: **5.81 г.**  
Углеводы: **7.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-s-tofu/>

### Ингредиенты:

- твердого тофу, нарезанного кубиками - 400 гр
- болгарских перца - 3 шт
- брокколи - 340 гр
- кунжута - 1 ст.л
- свежего имбиря - 1 ст.л
- кунжутного масла или оливкового - 3 ст.л
- отварной рис

### для соуса:

- красной пасты карри - 2 ст.л
- соевого соуса - 3 ст.л
- воды - 4 ст.л
- крахмала - 1 ст.л

### Приготовление:

Смешиваем все составляющие для соуса и ставим на время в сторонку.  
В большой сковороде растапливаем масло и 2-3 минуты обжариваем тофу.  
Добавляем нарезанного перца и имбиря, жарим 5 минут перемешивая.  
Добавляем брокколи, жарим еще 2 минуты. Вливаем соус и хорошо все смешиваем.  
Снимаем с огня и добавляем кунжут.  
Подаем с рисом.