

# Doufu cu legume

written by Andreea



Atunci cand legumele sunt asociate cu branza toufu se creeaza o armonie in farfurie, ar zice chinezul. La baza multor mancaruri chinezesti sta branza toufu, acel preparat din boabe de soia. Probabil ca multi ati gustat aceasta soia si nu v-a placut. Daca s-a intamplat acest lucru, inseamna ca ori nu sunteti obisnuiti cu gustul, ori ati gustat un tip de soia de calitate inferioara.



Ingrediente:

1 dovlecel zucchini

200 g doufu

1 morcov taiat feliute

1 fir de ceapa sau de praz

4-5 ciuperci urechi de lemn

2 catei de usturoi

2 feliute de ghimbir proaspat  
un praf de sare

2 lingurite de ulei de susan

2 lingurite de sos de soia

Pentru inceput doufu se taie in cubulete



ciupercile urechi de lemn se pun la inmuiat in apa rece pentru  
20 de minute



dovlecelul se taie rondela, iar ceapa, usturoiul si ghimbirul  
se toaca si ele marunt.

Intr-un wok se incinge uleiul si se adauga ceapa, ghimbirul si  
usturoiul



se adauga morcovii



apoi zucchini



ciupercile inmuiate si scurse de apa



apoi doufu, se amesteca si se lasa pe foc iute 1 minut



se condimenteaza cu sare si sos de soia se mai lasa 1 minut pe foc si apoi se serveste



este o mancare usoara, vegetariana si cu colorit frumos



Enjoy!