

# Морковь



## Назначение

Нарежьте морковь, смешайте с другими овощами, готовьте на пару, чтобы смягчить, сбрызните лимонным соком и щепоткой соли. Нарежьте морковь кружками и добавьте в салат. Очень вкусно обмакнуть в заправку!

## Способствует Поддержке

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

## Хранение

Удалите зелень и храните морковь в холодильнике до двух недель. Зелень тоже можно хранить и использовать.

# Тофу с Жареными Овощами

Порций: 3

Время Приготовления: 30 минут

## Ингредиенты

- 2 чашки порубленной моркови, капуста, болгарских перцев или других сезонных овощей
- 1 чашка нарезанного лука среднего размера
- 2 зубчика мелко порубленного чеснока
- 1 чашка твёрдого тофу
- 2 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 чайная ложка растительного масла щепотка чёрного перца



Photo: Leah's Pantry

## Приготовление

1. Разогрейте растительное масло в сковородке примерно 1 минуты.
2. Добавьте лук, чеснок, обжаривайте, часто помешивая до мягкости, примерно 2 минуты.
3. Добавьте остальные овощи и тофу. Обжаривайте примерно 3 минуты, чтобы подрумянились и, чтобы от них шёл пар.
4. Налейте воду и соевый соус в сковороду. Накройте сковороду, уменьшите огонь до средне-низкого.
5. Продолжайте варить овощи до готовности примерно 5-10 минут.

По материалам *The Tenderloin Cooking School Cookbook* посредством *EatFresh.org*