

ОБЕД • УЖИН

Азиатская тарелка с мисо-баклажаном и тофу

Азиатская тарелка с мисо-баклажаном и тофу — паста и лапша. Калорийность: 87.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
40 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

87,5	4	3,6	9,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тофу — 120 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г) для обжаривания тофу
- [ ] Мисо — паста — 1 ст. л. (18–20 г)
- [ ] Рисовый уксус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Рис жасминовый или японский круглый — 30 г (сухой)
- [ ] Bok choy — 75 г
- [ ] Вода — 1–2 ст. л. (15–30 г)
- [ ] Кинза — несколько веточек (по желанию)
- [ ] Баклажан — 150 г
- [ ] Соевый соус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Кунжутное масло — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Мёд или сироп агавы — 1 ч. л. (7 г)
- [ ] Кунжут белый — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Зелёный лук — 5 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: рис сварите в соотношении 1:2 до готовности. Дайте настояться под крышкой 5–10 минут.

02 Баклажан разрежьте пополам, мякоть надрежьте сеткой.

03 В миске соедините мисо-пасту, мёд, соевый соус, уксус, кунжутное масло и воду.

04 Смазать баклажан и запекайте 20 минут при 200 °C.

05 Тофу нарежьте кубиками, обжарьте со всех сторон на оливковом масле до золотистой корочки (5–7 минут), слегка посолите.

06 Bok choy быстро припустить на пару или обжарьте на сухой сковороде 2 минуты.

07 В глубокую тарелку выложите рис, мисо-баклажан, тофу и bok choy. Посыпьте кунжутом, зелёным луком и кинзой.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru