סדנה־לי

טופו מוקפץ עם ירקות ברוטב סויה וג׳ינג׳ר

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
3 מנות	**20 דקות**	**15 דקות**	**45 דקות**

ציוד: מחבת רחבה או ווק

מצרכים

- ☐ 400 גרם טופו קשה
- ☐ פלפל אדום
- ☐ גזר בינוני
- ☐ 200 גרם ברוקולי
- ☐ 2 כפות שמן
- ☐ כף קורנפלור
- ☐ 3 כפות רוטב סויה
- ☐ 60 מ״ל מים
- ☐ כפית מייפל
- ☐ שן שום כתושה
- ☐ כפית ג׳ינג׳ר מגורר

אופן ההכנה

1. עוטפים טופו בנייר סופג ומניחים תחת צלחת כבדה 10 דקות. חותכים לקוביות 2 ס״מ ומערבבים עם קורנפלור.
2. חותכים גזר לרצועות דקות, פלפל לפסים וברוקולי לפרחים קטנים. מערבבים בקערית סויה, מים, מייפל, שום וג׳ינג׳ר.
3. מחממים כף שמן במחבת וצורבים טופו 7–8 דקות, תוך הפיכה עדינה, עד שיש כמה צדדים זהובים. מוציאים לצלחת.
4. מוסיפים כף שמן ואת הירקות למחבת. מקפיצים 4–5 דקות; אם הברוקולי קשה מוסיפים כף מים ומכסים לדקה.
5. מחזירים טופו, יוצקים רוטב ומקפיצים 2 דקות עד שהכול מצופה. מגישים מיד כשהירקות עדיין מעט פריכים.