notsoevil FOOD



Zeleni pir :)

Nije pir pozelenio nego je u finom, zelenom društvu brokule, tikvice i mladog luka.

Sastojci:

- 2,5-3 dl kuhanog pira*
- 150 g tofua
- 1-2 žlice tamari umaka
- 1 brokula (manja do srednje velika)
- 6 kom. tanjeg mladog luka
- malo maslinovog ulja
- malo timijana
- 1 režanj češnjaka
- 2 tikvice (manje do srednje velike)
- soli prema potrebi
- malo papra
- malo tostiranih pinjola

Priprema:

1.
Tofu naribajte, izmiješajte s tamari umakom i marinirajte dok pripremate ostalo.
2.
Brokulu razdvojite na manje cvatove i skuhajte na pari. Ja ju kuham kratko, oko 4 min i potom ju isplahnem hladnom vodom - tako ostane lijepo zelena.
3.
Ostalo povrće očistite i nasjeckajte: mladi luk na kolutove (odvojite bijeli od zelenog dijela), češnjak na sitno, a tikvice na komadiće (ovdje na 1/4 kolutova).
4.
Na zagrijanom maslinovom ulju s timijanom propržite bijeli dio mladog luka (ne treba dugo). Dodajte češnjak, još malo propržite (samo da češnjak zamiriši) pa dodajte tikvice. Popaprite i oprezno posolite - tamari umak će još dosoliti jelo. Uz miješanje pržite dok tikvice ne omekšaju, a tekućina koju su pustile ne ispari (cca 5-6 min).
5.
Umiješajte pir, tofu i zeleni dio mladog luka. Ukoliko je potrebno, još začinite, miješajte cca 3-4 min pa maknite s vatre. Lagano umiješajte brokulu i poslužite posuto tostiranim pinjolima.

Napomene:* Pir možete skuhati dan ranije pa ga ocijeđenog i pokrivenog držati u hladnjaku. Ako imate problema s nabavkom pira, možete skuhati zrna pšenice, kamut isl. Recept je napisan 05.05.2009.