



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 40 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

87,5 Ккал	4 Белки, г	3,6 Жиры, г	9,8 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 °С.
- 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