



## Εύκολο τηγανητό ρύζι με τόφου & λαχανικά σε 30 λεπτά

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25-30 λεπτά

### Υλικά:

360 γρ. ρύζι μπασμάτι, βρασμένο (180 γρ. άβραστο)

200 γρ. firm tofu, πρεσαρισμένο & θρυμματισμένο

2 κ.σ. διατροφική μαγιά

¼ κ.γλ. κουρκουμά

1 λευκό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες

2 σκ. σκόρδο, τριμμένο

3 φρ. κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1-2 καρότα, ψιλοκομμένα

100 γρ. φασολάκια, φρέσκα ή κατεψυγμένα

250 γρ. μανιτάρια λευκά, κομμένα σε φέτες

**1 κονσέρβα των 400γρ. καλαμπόκι ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ σε νερό**

4 κ.σ. σάλτσα σόγιας

½ κ.σ. λευκό ξύδι ή ξύδι ρυζιού

σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο

### Υλικά για το σερβίρισμα:

καβουρδισμένο σουσάμι

φρ. κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεκινάμε με το βράσιμο του ρυζιού. Βάζουμε σε ένα μικρό κατσαρολάκι το ρύζι με 2 κ.σ. ελαιόλαδο το σοτάrouμε για 1 λεπτό, προσθέτουμε 360 ml νερό βρύσης, αλατίζουμε και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Μόλις πάρει μία βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 15-18 λεπτά ή μέχρι να απορροφήσει όλο το νερό. .
- 2) Σε ένα μπολ θρυμματίζουμε το tofu, προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά, τον κουρκουμά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά.



- 3) Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε 2 κ.σ. σησαμέλαιο και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά το μείγμα του tofu. Το μεταφέρουμε ξανά στο μπολ και το αφήνουμε στην άκρη.
- 4) Στο ίδιο τηγάνι βάζουμε 3 κ.σ. σησαμέλαιο και μόλις κάψει σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά ή μέχρι να μελώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά. Συνεχίζουμε με τα καρότα, τα φασολάκια και ταμανιτάρια. Αλατοπιπερώνουμε και τα σοτάρουμε για 3-5 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να πάρουν χρώμα ταμανιτάρια.
- 5) Τέλος προσθέτουμε 2 κ.σ. σησαμέλαιο, το [καλαμπόκι ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και το ρύζι, σοτάρουμε για 2-3 λεπτά και σβήνουμε με τη σάλτσα σόγιας και το ξύδι.
- 6) Κατεβάζουμε το τηγάνι μας από τη φωτιά και προσθέτουμε το tofu.
- 7) Σερβίρουμε το τηγανητό μας ρύζι με σουσάμι και φρέσκο κρεμμυδάκι.