

Тайская закуска из баклажанов и тофу



0 ч 20 мин

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



6 порции

Калорийность: 144 Ккал

Белки: 6.0 грамм

Жиры: 5.9 грамм

Углеводы: 17.1 грамм



11 ингредиенты

Ингредиенты

Категории: [Тайская кухня](#), [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Растительное масло	25 мл
Рыбный соус	5 столовых ложек
Тростниковый сахар	2 столовые ложки
Тофу	200 г
Соль	по вкусу
Баклажаны	4 штуки
Лук репчатый	1 головка
Красный перец чили	1 штука
Чеснок	1 зубчик
Лайм	1 штука
Перец черный молотый	по вкусу

Инструкция

1. Баклажаны обжарить целиком на сковороде на небольшом огне, чтобы сделать их немного мягкими внутри.
2. Чеснок, очищенный перец чили и нарезанный некрупными ломтиками лук положить в чашу блендера. Туда же выжать сок лайма, добавить 2 столовые ложки сахара и рыбный соус. Все проверить.
3. В воке разогреть ложку оливкового масла. Вылить в сковороду соус и дать ему закипеть. Баклажаны нарезать небольшими ломтиками, не снимая кожи. Добавить к соусу, туда же положить крупно порезанный тофу. Хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить на пару минут. Блюдо готово.