# Spalvingas dubenėlis su džiūvėsėliuose keptu tofu

## Ingredientai

- 1 Maišelis Maggi Air Fryer Crispy Cheese
- 250 g Tofu
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 180 g Ryžių
- 1 Avokado
- 1 Didelis Agurkas
- 1 Morkų
- 1 Šiek tiek Ridikėlių
- 1 Žiupsnelis Druskos
- 1 Puodelis Edamame
- 2 Šaukštai Majonezo padažas be cholesterolio
- 1 Šiek tiek Citrinų sulčių

## Instrukcija

1. Nusausinkite tofu, tada apvyniokite jį švariu virtuviniu rankšluosčiu ir švelniai nuspauskite drėgmės perteklių. Supjaustykite 2–3 cm kubeliais. Dubenyje sumaišykite „Maggi Crispy Chicken“ sūrio džiūvėsėlių pagrindą su 2 šaukštais aliejaus.

2. Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės ugnies ir kepkite tofu kubelius iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus, maždaug po 2–3 minutes iš kiekvienos pusės. Tada sudėkite ant popierinių rankšluosčių, kad nuvarvėtų aliejaus perteklius.

3. Įkaitinkite oro gruzdintuvę iki 180 °C. Apipurkškite krepšelį aliejaus purškikliu arba lengvai patepkite aliejumi, kad tofu nepriliptų.

4. Džiūvėsėliuose apvoliotą tofu sudėkite į oro kepimo krepšelį vienu sluoksniu, palikdami tarp gabalėlių vietos, kad oras tinkamai cirkuliuotų. Kepkite apie 15–20 minučių 180 °C temperatūroje, tuo metu pakratydami krepšelį arba apversdami tofu, kad visos pusės tolygiai apskrustų.

5. Mažame dubenyje sumaišykite majonezą su keliais lašais citrinos sulčių, tada pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

6. Į dubens dugną sudėkite virtus ryžius. Ant viršaus išdėliokite avokadą, agurką, morką, ridikėlį ir daigus (ko norite pagal skonį). Ant viršaus uždėkite šviežiai kepto tofu ir apšlakstykite majonezo padažu. Pasirinktinai, kad traškumas būtų didesnis, pabarstykite sezamo sėklomis arba smulkintais žemės riešutais.

37 Minutės

2

| | |
|---|---|
| Angliavandeniai | 79.55 g |
| Energija | 1108.3 kcal |
| Riebalai | 74.12 g |

| | |
|---|---|
| Baltymai | 43.05 g |