## [סלט ירקות, טופו וקינואה חם](http://www.be-light.co.il/hp-left-middle/)

**מרכיבים:**

2 חבילות טופו (סה"כ 600 גרם)

300 גרם קינואה

1 כרוב אדום קטן

2 זוקיני

1 גזר

1 חבילת פטריות

4 שיני שום

1 ראש סלרי+הגבעולים המחוברים לראש (לשטוף אותם היטב מחול)

1 שורש פרוזליה

1 פלפל צהוב

2\1 פלפל חריף

**לתיבול:**

כף טימין

4 כפות רוטב סויה

2 כפיות שמן שומשום

2 כפיות  אבקת קארי צהוב

2\1 כפית זעפרן טחון (לא חובה)

1 כפית מלח

פלפל

2 כפיות אבקת מרק

**לקישוט:**

חופן פטרוזליה

שקית צנוברים

**הוראות הכנה:**

שלב א'

בסיר נפרד לבשל את הקינואה עד שהיא רכה.

לחתוך את הטופו לקוביות ולהשרות ב4 כפות סויה ו2 כפיות שמן שומשום (אפשר ערב קודם).

שלב ב'

לקלוף ולחתוך את כל הירקות לקוביות קטנות

את הגזר והקישואים אני אוהבת לחתוך לפרוסות עגולות

לחמם מחבת עם ציפוי נוגד הדבקות ו2 כפות שמן

להוסיף את הטימין

להוסיף את הירקות הקשים-סלרי, שורש פטרוזליה, גזר ולטגן מעט

אחר כך להוסיף את שאר הירקות כאשר את הפטריות להשאיר לסוף

להוסיף את השום הכתוש

להוסיף את כל התבלינים

להוסיף כרבע כוס מים  לקבלת רוטב סמיך

להוסיף כ2 כפות רוטב סויה וכפית שמן שומשום

לערבב היטב ולבשל עד התרככות כל הירקות

להוסיף את הקינואה המבושלת

לקלות את הצנוברים ללא שמן במחבת טפלון

להוסיף כחצי כוס פטרוזליה קצוצה

לערבב הכל

**טיפ שלי:**

הסוד בהכנת טופו טעים הוא ההשריה במרינדה. ככל שהמרינדה טעימה יותר כך סופג הטופו את הטעמים שלה ונותן הרגשה של טעם נהדר בכל ביס.

**למי מתאימה המנה?**

לצמחונים ואם משתמשים בסויה נטולת גלוטן גם לחולי צליאק!