TOFU STIR-FRY Z WARZYWAMI

**Składniki:**

* 200 g tofu, pokrojonego w kostkę
* 1 brokuł, podzielony na różyczki
* 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
* 1 marchewka, pokrojona w plastry
* 1 cebula, pokrojona w piórka
* 2 ząbki czosnku, posiekane
* 2 łyżki sosu sojowego
* 1 łyżka oleju sezamowego
* 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
* 1 łyżka oleju roślinnego do smażenia

**Przygotowanie:**

1. W misce wymieszaj tofu z 1 łyżką sosu sojowego, olejem sezamowym i miodem. Odstaw na 10 minut.
2. Na dużej patelni rozgrzej olej roślinny. Dodaj tofu i smaż na złoty kolor. Wyjmij tofu z patelni.
3. Na tej samej patelni dodaj czosnek, cebulę, marchewkę i paprykę. Smaż przez około 5 minut.
4. Dodaj brokuły i smaż kolejne 3-4 minuty.
5. Włóż tofu z powrotem na patelnię, dodaj resztę sosu sojowego i dobrze wymieszaj. Podawaj na ciepło.