



Marinált tofunyársak

⌚ 30—45 Perc 

Elkészítés

- 1 A tofutömböket kb. 2 cm vastag szeletekre vágjuk, és papírtörővel alaposan felitatjuk róla a nedvességet, hogy a felesleges víz távozzon a tofuból, kb. 30-45 percig préseljük akár egy vastag szakácskönyvvel.
- 2 Közben a cukkinit felszeleteljük, a hagymát meghámozzuk és felnegyedeljük.
- 3 A páchoz összekeverjük a ketchupot, a paradicsompürét, a szójaszószt, a cukrot, az ecetet és az olajat a fűszerekkel együtt.
- 4 A tofut egyforma kockákra vágjuk, és a pác felébe mártjuk. Most jöhet a nyársak összeállítása, a fanyársakon mindig felváltva tegyük fel a tofut, a hagymát és a cukkinit.
- 5 Hogy megspóroljuk az egyes nyársak fáradságos forgatását, egyszerűen tegyük őket egy halrácsba. Ez lehetővé teszi, hogy az összes nyársat egyetlen egyszerű lépésben fordítsuk meg a grillen.
- 6 Most már csak grillezzük néhány percig mindkét oldalát, közben egyszer megkenjük a maradék páccal, s már tálalhatjuk is.

Összetevők 6 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Tofu, nagyon kemény
1 db	Hagyma
2 db	Cukkini
1 ek	Paradicsompüré
1 ek	Ketchup
3 ek	Almaecet
3 ek	Olaj
3 tk	Szójaszószt
2 ek	Nádcukor
1 ek	♦ Paprika, füstölt
1 ek	♦ Fokhagyma granulátum
1 ek	Kurkuma, őrölt
1 ek	Koriander, őrölt
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
18 db	Grillnyárs

