

Frigărui cu tofu marinat

30—45 Min.

Ingrediente 6 Porții

= Kotányi Produkte

500 g	Tofu, foarte ferm
1 bucată	Ceapă
2 bucăți	Dovlecei Zucchini
1 lingură	Pastă de tomate
1 lingură	Ketchup
3 linguri	Oțet de cidru de mere
3 linguri	Ulei
3 linguri	Sos de soya
2 linguri	Zahăr
1 lingură	Boia de ardei afumată
1 lingură	Usturoi granulat
1 lingură	Curcuma măcinată
1 lingură	Grill grătar amestec de asezonare
1 vârf	Sare de mare iodată
18 bucăți	Bețișoare de frigărui

Pregătire

1. Tăiați bucățile de tofu în felii de aproximativ 2 cm grosime și așezați-le între câteva foi de rolă de hârtie.
2. Între timp, puteți tăia dovleceii felii și ceapa în sferturi.
3. Pentru marinată, amestecați ketchup-ul, pasta de tomate, sosul de soia, zahărul, oțetul și uleiul cu condimentele.
4. Tăiați tofu în cuburi egale și înmuiați-le în jumătate din marinată. Acum este timpul să asamblați frigăruile, să alternați întotdeauna între tofu, ceapă și dovlecei pe frigăruile de lemn.
5. Acum, doar aduceți la gratar pentru câteva minute pe ambele părți, ungeți cu marinata rămasă.