



Мариновани шишчета с тофу

⌚ 30–45 Минути 

Подготовка

- 1 Нарежете тофуто на кубчета около 2 x 2 см и ги затиснете между две парчета кухненска хартия за 30–45 минути, за да изстискате течността от тях.
- 2 През това време нарежете тиквичката на полумесеци и обелете лука - нарежете го на четвъртинки.
- 3 Разбъркайте всички необходими съставки за маринатата. Залейте тофуто с половината марината.
- 4 Наредете съставките на дървените шишчета, редувайки тофу, тиквичка и лук.
- 5 Вместо да обръщате всяко шишче едно по едно, можете да сложите няколко в решетка за барбекю и да ги обърнете наведнъж.
- 6 Пригответе шишчетата на грил, като ги намажете с остатъка от маринатата преди да ги обърнете.

Съставки за 6 Порции

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Тофу
1 бр.	Кромид лук
2 бр.	Тиквички
18 бр.	Дървени шишчета

За маринатата

1 с.л.	Доматено пюре
1 с.л.	Кетчуп
3 с.л.	Ябълков оцет
3 с.л.	Олио
3 ч.л.	Соев сос
2 с.л.	Тръстикова захар
1 с.л.	♦ Пушен червен пипер, млян
1 с.л.	♦ Чесън на гранули
1 с.л.	♦ Куркума, мляна
1 с.л.	♦ Кориандър, млян
	♦ Морска сол

СЪВЕТ: Вижте как да приложите техниката във видеото - линка над заглавието.

