



Frigărui cu tofu marinat

🕒 30—45 Min. ❤️ ❤️ ❤️

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.

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

