



# Marynowane szaszłyki z tofu

🕒 30–45 Min 

## Przygotowanie

- 1 Tofu pokrój w plastry o grubości około 2 cm i umieść między kilkoma arkuszami rolki kuchennej. Aby pozbyć się nadmiaru wody z tofu, obciążaj je grubymi książkami kucharskimi przez około 30-45 minut.
- 2 W międzyczasie możesz obierz cukinię i cebulę, i pokrój w ćwiartki.
- 3 Na marynatę wymieszaj ketchup, koncentrat pomidorowy, sos sojowy, cukier, ocet i oliwę z przyprawami.
- 4 Pokrój tofu w równe kostki i zanurz je w połowie marynaty. Teraz nadszedł czas, aby przygotować szaszłyki, nadziewaj naprzemiennie tofu, cebulę i cukinię na drewniane patyczki.
- 5 Aby zaoszczędzić Ci żmudnego obracania każdego szaszłyki osobno, po prostu umieść je w podajniku do ryb. Pozwala to obracać i obracać wszystkie szaszłyki w jednym prostym kroku.
- 6 Grilluj przez kilka minut z obu stron, smarując pozostałą marynatą.

## Składniki - Ilość osób: 6

♦ = Kotányi Produkty

500 g	Tofu
1 szt	Cebula
2 szt	Cukinia
1 łyżka	Pasta pomidorowa
1 łyżka	Ketchup
3 łyżki	Ocet jabłkowy
3 łyżki	Oliwa
3 łyżeczki	Sos sojowy
2 łyżki	Cukier trzcinowy
1 łyżka	♦ Papryka Wędzona słodka mielona
1 łyżka	♦ Czosnek granulowany
1 łyżka	♦ Kurkuma mielona
1 łyżka	♦ Kolendra cała
1 szczypta	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
18 szt	Patyczki do szaszłyków

