

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 Produkte

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