



Средиземноморска марината за тофу

🕒 5–10 Минути 

Подготовка

- 1 Увийте тофутото в кухненска хартия и изстискайте възможно най-много от течността. След това нарежете на парчета по ваше желание, но имайте предвид, че трябва да са достатъчно големи, за да не падат между решетките на скарата.
- 2 Разбъркайте съставките за маринатата в купа и оставете тофутото да се маринова за половин час.

СЪВЕТ: Съвет: Ако имате възможност, оставете тофутото в маринатата в хладилник за една нощ, за още повече вкус!

- 3 С тази марината можете да овкусите не само тофу, но и месо, както и любимите ви зеленчуци!

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

4 с.л.	Зехтин
2 с.л.	♦ 5 Билки Провансал
1 с.л.	Лимонов сок и кората на един лимон, настъргана
1 ч.л.	♦ Чесън на гранули
1 ч.л.	♦ Морска сол
Щипка	♦ Люто чили

