



Средиземноморский маринад для тофу

🕒 5–10 Мин. 🍴🍴🍴

Способ приготовления

- 1 Заверните тофу в кухонное полотенце и слегка отожмите, чтобы удалить лишнюю жидкость. Затем нарежьте его на кубики нужного размера.
- 2 Приготовьте смесь для маринада и поместите тофу в неё. Оставьте мариноваться минимум на 30 минут.

ПОДСКАЗКА: Совет: если вы оставите тофу в маринаде на ночь, его вкус станет ещё более насыщенным.

Ингредиенты 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

4 ст.л.	Оливковое масло
2 ст.л.	♦ Приправа Итальянские травы
1 ст.л.	Сок лимона
1 шт	Лимон (цедра)
1 ч.л	♦ Чеснок измельченный
1 ч.л	♦ Травы для салатов
1 щепотка	♦ Перец черный молотый
	Свежие травы (тимьян, розмарин и тд.)

