



Шашлычки из маринованного тофу и овощей

🕒 30—45 Мин. 

Способ приготовления

Ингредиенты 6 Порции

♦ = Kotányi Produkte

500 г	Твердый тофу
1 шт.	Лук
2 шт.	Цукини
1 ст.л.	Томатная паста
1 ст.л.	Кетчуп
3 ст.л.	Яблочный уксус
3 ст.л.	Масло
3 ч.л.	Соевый соус
2 ст.л.	Тростниковый сахар
1 ст.л.	♦ Красный перец паприка копченая молотая
1 ст.л.	♦ Чеснок измельченный
1 ст.л.	♦ Куркума молотая
1 ст.л.	♦ Кориандр целый
1 щепотка	♦ Соль морская
18 шт.	Деревянные шпажки

- 1 Пластинки тофу нарежьте на дольки толщиной примерно 2 см. Чтобы избавиться от лишней влаги, положите тофу на бумажное полотенце на 30—45 минут.
- 2 Тем временем нарежьте цукини кубиками, а лук очистите и разрежьте на четвертинки.
- 3 Чтобы сделать маринад, смешайте кетчуп, томатную пасту, соевый соус, сахар, уксус и масло со специями.
- 4 Дольки тофу нарежьте на равные кубики и окуните их в приготовленный маринад. Теперь можно приступить к нанизыванию продуктов на шпажки. Чередуйте тофу, лук и цукини.
- 5 Чтобы упростить процесс, используйте решетку для рыбы. Зажмите в ней деревянные шпажки, так вы сможете легко перевернуть сразу все шпажки.
- 6 Обжаривайте шашлычки в течение нескольких минут с обеих сторон, смазывая в промежутках оставшимся маринадом. Приятного аппетита!

