

Шашлычки из маринованного тофу и овощей

30–45 Мин.

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

Способ приготовления

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 очистить 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 приступать 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!