Opiekane tofu

Marynowane „steki” z tofu można podawać na gorąco, w temperaturze pokojowej lub na zimno. Jedna porcja głównego dania powinna się składać z dwóch kawałków, natomiast na porcję przystawki wystarczy jeden. Danie to można też podać jako przystawkę lub zakąskę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut (+ 180 minut marynowanie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg twardego tofu
1/4 szklanki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
4 łyżeczki ciemnego brązowego cukru
2 łyżeczki ciemnego oleju sezamowego
4 łyżeczki sezamu
4 cebulki dymki, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić tofu poziomo na połówki. Ułożyć wszystkie na

desce do krojenia. Podeprzeć deskę z jednej strony puszką lub miseczką, by ustawiona była ukośnie, a niższa krawędź zwisała nad zlewozmywakiem. Przykryć tofu papierowymi ręcznikami, ułożyć na wierzchu drugą deskę do krojenia i ustawić na niej ciężki rondel. Pozostawić na 2 godziny. Jeśli uda się kupić wyciśnięte tofu, pomijamy ten punkt.

2) Utrzeć sos sojowy, sok z cytryny, brązowy cukier i olej sezamowy w płytkim naczyniu, na tyle dużym, by zmieściło się w nim tofu w jednej warstwie. Ułożyć je w naczyniu i odstawić na 3 godziny, aż wchłonie marynatę do około połowy wysokości (na dnie powinno pozostać jeszcze nieco płynu).

3) Rozgrzać opiekacz. Wyjąć tofu z naczynia, zachowując resztkę marynaty. Ułożyć kawałki na blasze opiekacza, 15 cm pod grzałką i opiekać po 5 minut z obu stron, aż mocno się przyrumienią.

4) Prażyć sezam na małej patelni 3 minuty na niewielkim ogniu, aż się przyrumieni.

5) Posypać każdy kawałek tofu posiekaną dymką lub pietruszką i sezamem oraz skropić resztą marynaty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 461 kcal, 27 g tłuszczów (w tym 14% NKT), 44 g białka, 20 g węglowodanów, 0,7 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 642 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock