

TOFU ŠPÍZY

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

35 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

100 g údeného tofu
1 cibuľa (môže byť aj červená)
1/2 červenej papriky
kúsok menšej cukety

Na marinádu:
1 PL oleja vhodného na pečenie
1 PL Tamari omáčky
1 ČL jemnej horčice
1 ČL sladu alebo ryžového
sirupu
1 menší strúčik cesnaku
trošku mletého korenia

POSTUP

1. Začneme marinádou - popučíme cesnak a všetky ingrediencie na marinádu dobre vymiešame. Dochutíme podľa vlastných preferencií.
2. Tofu nakrájame na asi 2 mm hrubé plátky, ktoré prerežeme na polovicu. Získame rovnaké štvorčeky.
3. Červenú papriku nakrájame na podobne veľké kúsky.
4. Cuketu na asi milimetrové kolieska.
5. Cibuľu prerežeme na štvrtinky a oddelíme jednotlivé vrstvy.
6. Jednotlivé kúsky napichujeme

- na drevené špajle v tomto poradí - cibuľa, tofu, cuketa, paprika. Mali by nám vzniknúť 2 špízy.
7. Špízy áme na pečiaci papier alebo do alobalu a poriadne natrieme marinádou zo všetkých strán.
 8. Pečieme 20 minút prikryté alobalom a potom ešte 5-10 minút odkryté na 200 stupňov. Občas potrieme zbytkom marinády.
 9. Podávame s batátovo-zelerovou kašou, kvasenou zeleninou a troškou čerstvej zeleniny.