



tofu nie gryzie

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

„Przecież to nie ma smaku”, „jakbym jadł ligninę” – takie opinie często słyszymy na temat tofu. Zdradzamy, jak je **przyrządzić** i **przyprawić**, aby przestało kojarzyć się z mdłą, bezsmakową kostką

Każdy z nas zna ten stan zadowolenia i błogości po zjedzeniu coś smacznego. Dlatego uważamy, że można, a nawet powinno się połączyć dwa ważne aspekty diety: jeść zdrowo, a jednocześnie tak, aby potrawy, które przygotowujemy, jednocześnie pięściły

podniebienie. To kwestia nauczania się, jak doprawiać i komponować posiłki. Zwłaszcza że mamy do dyspozycji całą mnóstwo przypraw, ziół i sosów, które są w stanie podrasować smak każdej potrawy. Przykładem produktu, którego przyrządzenie często sprawia duży kłopot, jest tofu.

Dla wielu nadal zagadką pozostaje kwestia przygotowania go tak, aby nie było „nudne”, „mdłe” i „bez smaku”. Dlatego więc przedstawiamy dwie propozycje potraw z wykorzystaniem tego produktu w wersji wędzonej. Mamy nadzieję, że choć trochę je odczarowaliśmy! »»

Kalarepa ze szpinakiem i tofu
(3 porcje)

500 g kalarepy
200 g tofu wędzonego
200 g liści szpinaku
50 g pestek dyni
4 łyżki oliwy
0,5 cytryny kiszonej
2 łyżki sosu sojowego
0,3 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,25 łyżeczki mielonej

gałki muszkatołowej
kilka gałązek kopru

Kalarepę obieramy, kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka wraz z dwiema łyżkami oliwy oraz kilkoma łyżkami wody.

Dusimy na małym ogniu, aż zmięknie. Tofu kroimy w plastry, smarujemy jedną łyżką sosu sojowego i odkładamy na bok. Myjemy szpinak i koperek, a następnie siekamy i dodajemy do podduszonej kalarepy. Do garnka wrzucamy również sól, pieprz, gałkę muszkatołową oraz pokrojoną w drobną kostkę kiszoną cytrynę, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia. W tym czasie plastry tofu przesmażamy z obu stron na złoty kolor na rozgrzanej oliwie, a pestki dyni prażymy na suchej, rozgrzanej patelni. Gdy pestki się przyrumienią i zaczną „strzelać”, podlewamy je łyżką sosu sojowego i szybko mieszamy, aż wyschną. Na talerzu układamy plastry tofu i na nie wy-

kładamy gorące warzywa. Całość posypujemy prażonymi pestkami dyni.

Roladki z cukinii
(2 porcje)

Roladki:
400 g cukinii
200 g kalafiora
150 g pasty à la makrełowa z tofu
50 g orzechów włoskich
2 łyżki oliwy
2 łyżki małych kaparów
1 łyżeczka zielonego marynowanego pieprzu

Pasta à la makrełowa:
1 kostka tofu wędzonego
100 g suszonych pomidorów w oleju
0,5 szklanki zielonych oliwek z zalewą
50 ml oleju lnianego
2 delikatne papryczki pepperoni
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki oliwy truflowej
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
1 łyżeczka wędzonej

stodkiej papryki
0,5 łyżeczki curry
0,25 łyżeczki pieprzu cayenne

Najpierw przygotowujemy pastę: pomidory i pepperoni kroimy w kawałki w poprzek, by ich włókna nie wkręciły się w ostrze blendera. Miksujemy tofu na gładką masę blenderem w wysokim naczyniu, po czym łączymy z pokrojonymi oliwkami, suszonymi pomidorami i pepperoni. Miksujemy jeszcze raz. Dodajemy koncentrat, sos sojowy, przyprawę, zalewę z oliwek i ponownie miksujemy na jednolitą masę. Następnie dorzucamy oliwę truflową oraz olej lniany i miksujemy dokładnie, aż do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dosalamy. Teraz możemy zająć się roladkami. Cukinię tnijemy na osiem podłużnych plasterów, każdy z nich smarujemy oliwą, układamy na blasze i piecemy w piekarniku nastawionym na 180 st. C, aż zmiękną. Kalafior gotujemy na parze, również do miękkości, a orzechy siekamy i podprażamy na suchej patelni. Miękkie kalafior kroimy na drobniejsze kawałki, dodajemy do niego orzechy, pastę makrełową, marynowany pieprz i posiekane kapary. Całość dokładnie mieszamy i wykładamy na upieczone plastry cukinii, zwijamy z nich roladki. Możemy je udekorować ziołami, które lubimy, np. rozmarynem.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku”
www.atelier-smaku.pl

