

KOFTA

6 os.

80 min

500 g tofu
500 g pokrojonej drobno cebuli
2 pomidory
4 ząbki czosnku
pęczek natki pietruszki
1 jajko
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka chilli
1 łyżeczka mielonego kminku
1 łyżeczka garam masala
2 łyżeczki słodkiej czerwonej papryki
1/5 łyżeczki sproszkowanego imbiru
30 ml naturalnego jogurtu
olej roślinny

Tofu mielimy w maszynce z 1/2 cebuli, czosnkiem i posiekaną natką pietruszki. Dodajemy jajko i dobrze mieszamy. Formujemy kulki (kofta) o średnicy 3 cm. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy przez ok. 2 min. W rondlu rozgrzewamy oliwę, zrumieniamy na niej resztę cebuli, dodajemy wszystkie przyprawy i obrane ze skórki pomidory. Całość podsmażamy przez 5 min na małym ogniu, ciągle mieszając. Następnie wrzucamy kulki i dusimy je pod przykryciem przez 30 min, uważając, aby nie przywarły do dna rondla. W razie potrzeby podlewamy niewielką ilością wody. Po 30 min dodajemy jogurt i dusimy jeszcze przez 15 min. Koftę podajemy z ryżem.

KOTLETY Z TOFU

4 os.

40 min

250 g sera tofu
2 marchewki
2 korzenie pietruszki
1 jajko
1/2 małego selera
10 cm białej części pora
1 łyżka sosu sojowego
5 łyżek oleju
1 ząbek czosnku
1 łyżka natki pietruszki
tarta bułka, sól, pieprz

Tofu kroimy i miksujemy. Marchewki, pietruszki i seler myjemy, obieramy i kroimy w bardzo małą kostkę. Pora myjemy, obieramy i kroimy w cienkie plasterki, które przekrajamy na pół. Czosnek przepuszczamy przez praskę. Warzywa mieszamy z tofu, dodajemy czosnek, jajko, natkę pietruszki i sos sojowy oraz 3 łyżki tartej bułki. Całość dokładnie mieszamy, aż uzyskamy jednolitą masę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Z ciasta formujemy okrągłe kotlety, które smażymy na gorącym oleju, po kilka minut z każdej strony.

GULASZ Z TOFU

4 os.

50 min

300 g tofu
100 g suszonych śliwek bez pestek
1 banan
1 marchewka
50 g selera
1 cebula
1 jabłko
1 ząbek czosnku
1 łyżka oleju
100 ml białego wytrawnego wina
papryka, imbir, biały pieprz, sól

Śliwki płuczemy. Zagotowujemy 1/2 szklanki wody, dodajemy szczyptę tymianku, śliwki i olej. Banana obieramy i kroimy w plasterki. Warzywa myjemy i obieramy. Marchew kroimy w słupki, a seler i cebulę w kostkę. Jabłko myjemy, usuwamy gniazda nasienne i wraz z tofu kroimy w kostkę. Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę i ucieramy z solą. Wszystkie pokrojone składniki wkładamy do garnka ze śliwkami, dodajemy imbir, pieprz oraz paprykę. Dusimy przez 20 min na małym ogniu pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodajemy wino.



CUKINIA

CUKINIA W SOSIE POMIDOROWYM

4 os.

40 min

800 g cukinii
5 łyżek masła
100 g koncentratu pomidoro-
wego
2 łyżki mąki
100 ml śmietany
sól, pieprz
papryka ostra i słodka
natka pietruszki

Cukinię oczyszczamy, myjemy, kroimy na kawałki i lekko solimy. W głębokiej patelni lub woku rozgrzewamy 2 łyżki masła i podduszamy kawałki cukinii, aż będą miękkie (ok. 10 min). **Przygotowujemy sos:** z masła i mąki przyrządzamy zasmażkę, dodajemy koncentrat rozprowadzony 1 łyżką wody, doprawiamy przyprawami i zagotowujemy. Po zagotowaniu do sosu dodajemy śmietanę i dokładnie go mieszamy. Cukinię polewamy sosem i posypujemy natką pietruszki.

ZAPIEKANA CUKINIA

4 os.

40 min

4 cukinie (każda po ok. 15 cm
długości)
6 łyżek oleju
300 g pomidorów
1 łyżka octu balsamicznego
4 łyżki startego parmezanu
sól, pieprz

Cukinie myjemy, osuszamy, kroimy w plasterki o grubości 5 mm. Na patelni rozgrzewamy 4 łyżki oleju i obsmażamy na nim plasterki cukinii. Pomidory nacinaemy, zalewamy wrzącą wodą, odcedzamy, płuczemy w zimnej wodzie, obieramy i kroimy na kawałki. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200°C. Cukinie przekładamy do naczynia żaroodpornego, oprószamy solą i pieprzem, a następnie układamy na nich pomidory. Warzywa skrapiamy octem balsamicznym i pozostałym olejem. Naczynie wkładamy do piekarnika i zapiekamy przez ok. 15 min. Po tym czasie posypujemy parmezanem i zapiekamy jeszcze 5 min.

OMLET Z CUKINIĄ

3 os.

20 min

2 cienkie cukinie (każda po ok.
10 cm długości)
1 cebula
3 jajka
1 łyżka oliwy
pieprz
sól

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. Cukinie myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Na patelnię wlewamy łyżkę oliwy, wrzucamy cebulę i cukinie. Całość podsmażamy. W głębokim talerzu roztrzepujemy widelcem jajka, dodajemy sól, pieprz i wlewamy na podsmażoną cebulę z cukinią. Całość delikatnie mieszamy. W czasie podpiekania się spodu nakłuwamy lekko widelcem całą powierzchnię omletu oraz podważamy go na całym obwodzie. Gdy spód będzie podpieczony, omlet przewracamy na płaski talerz i zsuwamy go z talerza na patelnię tak, aby podpiekła się druga strona. Gotowy omlet zsuwamy na talerz i podajemy.