

Τόφου με σουσάμι, αντί για κρέας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



Το τόφου υποκαθιστά άνετα το κρέας και το προτιμούν όλοι οι χορτοφάγοι.

Περιέχει οκτώ από τα απαραίτητα αμινοξέα για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι τρόφιμο με σχετικά μικρή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (1,2 γρ. / 100 γρ.), φτωχό σε χοληστερίνη και πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Το κακό με το τόφου είναι πως είναι εντελώς άνοστο. Θέλει μαρινάρισμα πριν καταναλωθεί, αλλιώς θυμίζει ελαστικό αυτοκινήτου. Με την παρακάτω νόστιμη και εύκολη συνταγή γίνεται λουκούμι.

Υλικά

1 πακέτο τόφου, σε βιολογικά καταστήματα
2 κουταλιές σούπας σάλτσα σόγιας
1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη
1/4 φλυτζανιού σάλτσα Hoisin (αν βρείτε στα ασιατικά ράφια, αλλιώς δεν πειράζει)
1 κουταλιά γλυκού τζιτζερ φρέσκο, τριμμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
1/4 κουταλιάς σούπας μπούκοβο
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά γλυκού σουσαμέλαιο
1 κουταλιά σουσάμι για γαρνίρισμα
Πράσινο κρεμμυδάκι για γαρνίρισμα
Ρύζι και μπρόκολο για συνοδεία

Εκτέλεση

Βγάλετε το τόφου από το πακέτο και τυλίξτε το σε χαρτί κουζίνας να βγάλει τα υγρά του -Τοποθετήστε από πάνω ένα βαρύ σκεύος, βοηθάει -Αφήστε το για 1 ώρα
Σε μπολ βάλτε την σάλτσα σόγιας, τη σάλτσα Hoisin, τη ζάχαρη, το τζιτζερ, το σκόρδο, το μπούκοβο και λίγο αλάτι

Κόψτε το τόφου σε κύβους και βάλτε το στο μπολ για 30 λεπτά

Σε τηγάνι ρίξτε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί -Στραγγίστε το τόφου και ροδίστε το πολύ καλά

Προσθέστε και το σουσαμέλαιο και ροδίστε ακόμη για 1-2 λεπτά

Βγάλετε από το τηγάνι

Στο μεταξύ ετοιμάστε ρύζι αρωματικό και βραστό μπρόκολο al dente, στον ατμό
Σερβίρετε όλα μαζί, ρίξτε φρέσκο κρεμμυδάκι από πάνω και σουσάμι

Πηγή: iefimerida.gr