

TOFU: Pržene udon nudle sa mladim lukom, susamom i hrskavim tofu sirom

Pržene udon nudle sa mladim lukom, susamom i hrskavim tofu sirom

400 g tofu sira
1 kašika kukuruznog brašna
 $\frac{1}{2}$ kašičice čili pahuljica sa solju
prstohvat mlevenog bibera
so
1 kašika suncokretovog ulja
1 veza mladog luka
200 g zelene boranije
400 g udon pirinčanih nudli
2 kašičice susama
1 kašika soja sosa sa malo soli
1 kašika pirinčanog sirćeta

Način pripreme

U kipuću vodu potopiti nudle 1 minut, pa prebaciti u hladnu vodu. Tofu ocediti na ubrusu od viška vode i iseći na kocke. Pomešati čili, biber, so i kukuruzno brašno, pa uvaljati kocke tofu sira. Zagrejati tiganj sa uljem i ubaciti kocke sira da se prže do zlatne boje, pa izvaditi iz tiganja. U istom tiganju pržiti trakice mladog luka i boranije, dodati susam, soja sos, pirinčano sirće i sve kratko pržiti. Na kraju dodati tofu i servirati posuto susamom.



Tofu zdrave palačinke

50 g tostiranih brazilskih oraha
3 banane isečene na kolutiće
240 g jagoda
2 kašike javorovog sirupa

Testo

350 g tofua sira
2 kašičice ekstrakta vanile
2 kašičice limunovog soka
400 g nezaslađenog bademovog mleka
3 kašike suncokretovog ulja
250 g heljdinog brašna
4 kašike šećera u prahu
1 kašičica mešavine začina za medenjake
1 kašika praška za pecivo bez glutena

Način pripreme

Tofu sir ocediti na ubrusu. Štapnim blenderom sjediniti tofu, vanilu, limun i bademovo mleko da se dobije masa gustine jogurta. Pomešati suve sastojke so, začina, šećer u prahu, prašak za pecivo i heljдино brašno i dodavati u masu da se dobije gusta masa za palačinke. Ostaviti da odstoji.

Zagrejati tiganj i na malo ulja peći palačinke do zlatno braon boje. Iseckati banane i jagode.

Poređati palačinke i posuti ih voćem, seckanim brazilskim orasima i javorovim sirupom. Ređati u vis.

