

Zaskakujące tofu

Czas to osobliwe narzędzie, dzięki któremu widzimy, że świat się zmienia. Wszystko zależy od tego, jak z niego korzystaliśmy. Na co dzień nie zauważamy efektów naszych działań. Dopiero miniony czas odkrywa przed nami tajemnice i sens, tego co zrobiliśmy. Od kilku lat pomimo tego, że zawodowo zajmujemy się projektowaniem i szyciem, to prawie wszystko kręci się wokół kuchni. Teraz nasza uwaga skupiona jest głównie na tworzeniu nowych przepisów do programu Atelier Smaku, ale kilka lat temu z niemniejszym zaangażowaniem tworzyliśmy książkę „Nakarmić Duszę”. Została ona wydana dzięki pasji i determinacji wielu osób – między innymi Marioli Białoleckiej - właścicielki Wydawnictwa Czerwony Słoń. Mówimy o determinacji, ponieważ, książkę wymyślił sobie po „dizajnersku”, co nie było łatwe do zrealizowania i trzeba było sporo entuzjazmu, by zarazić tym pomysłem innych. Na szczęście połączyła nas wspólna pasja: gotowanie. Mariola oprócz tego, że wydała naszą książkę, to wzbogaciła ją swoimi przepisami. Zawsze inspirowała nas jej kuchnia, pełna eksperymentów, ciekawych aromatów i zapachów... Czas mija, sytuacje się zmieniają, a role odwracają. My wydaliśmy sami swoją książkę, a tymczasem Mariola zebrała wszystkie swoje przepisy na tofu i stworzyła własne dzieło, w którym dzieli się swoim talentem kulinarnym. Ostatnio zainspirowaliśmy się jednym z przepisów Marioli podczas tworzenia naszego programu. Dziś przedstawiamy dwa przepisy z książki „Zaskakujące tofu”. Smacznego!

Ryżowe kulki

na 6 – 8 kulek

- ½ kostki (90 g) tofu naturalnego
- 1 szklanka (o pojemności 250 ml) ugotowanego okrągłego brązowego lub białego ryżu
- (uwaga: okrągły ryż będzie lepiej się kleił)
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ - 1 łyżeczka utartego korzenia imbiru
- 4 – 5 łyżek drobno posiekanej dymki, zielone i białe części
- 1 zmiądzdżony ząbek czosnku (opcja)
- świeżo zmielony zielony pieprz i sól do smaku

Sos:

- 3 łyżki lekkiego sosu sojowego, może być shoyu
- ½ - 1 łyżeczka oleju sezamowego, najlepiej tłoczonego na zimno (opcja)
- 1 łyżeczka utartego korzenia imbiru
- 1 łyżeczka octu ryżowego lub octu z białego wina
- trochę wody, jeśli sos jest za mocny w smaku
- ½ łyżeczki wasabi (opcja)

Przygotowanie:

Mieszamy składniki sosu. Podajemy w osobnej miseczce.

(Sos najlepiej przygotować, zanim zaczniesz się przygotowywać kulki, żeby smaki dobrze się połączyły. Można tutaj dowolnie zmniejszać lub zwiększać ilość składników, w zależności od tego, jaki smak się preferuje – delikatny czy raczej ostry).

Nagrzewamy piekarnik do 200°C. W misce rozdrabniamy widelcem tofu, dodajemy ryż, imbir, dymkę, czosnek (opcja), sok z cytryny, zielony pieprz i sól. Wyrabiamy na jednolitą masę. Formujemy kulki o średnicy 3 – 4 cm, wykładamy je na blaszkę wysmarowaną tłuszczem i wstawiamy do nagrzanego wcześniej piekarnika. Pieczemy około 20 – 25 minut na złoty kolor. Najlepiej smakują z sosem zawierającym shoyu oraz wasabi, tak jak sushi. Łatwa w przygotowaniu, wspaniała przekąska np. na party.

Zupa z glazurowanej dyni z wędzonym tofu

3 – 4 porcje

- 600 g dyni, najlepiej hokkaido
- 2 cebule
- ½ kostki (90 g) tofu wędzonego, rozdrobnionego
- 3 łyżki świeżej bazyli, drobno posiekanej
- 750 ml gorącego bulionu warzywnego lub wody z warzywną kostką rosolową lub tylko wody
- 1 łyżeczka zmielonej kolendry (opcja)
- 1 łyżeczka utartego korzenia imbiru
- 1 łyżka odcier vinaigrette lub octu z białego wina
- 1 – 2 łyżki soku z cytryny
- 1/3 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej)
- sól i pieprz do smaku
- po 1 łyżeczce oliwy z oliwek na porcję

Glazura:

- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka cukru trzcinowego lub brązowego/białego
- 2 łyżki oleju słonecznikowego lub z ryżu
- 1 łyżka posiekanej świeżej bazyli lub 1 łyżeczka suszonej
- 2 łyżki wody

Łączymy ze sobą składniki glazury. Piekarnik nagrzewamy do 200°C. Dynię kroimy w nieduże kawałki, cebule w cząstki i przekładamy je do naczynia do zapiekania posmarowanego odrobiną oleju. Następnie dynię i cebulę smarujemy po wierzchu glazurą i posypujemy zmieloną kolendrą (opcja). Pieczemy około 45 minut. Miksujemy upieczoną dynię i cebulę razem z gorącym bulionem, wędzonym tofu, bazylią, imbirem i odcier vinaigrette. Jeśli zupa jest za zimna przekładamy do garnka i podgrzewamy przez kilką minut. Doprawiamy do smaku pieprzem, gałką muszkatołową, solą i sokiem z cytryny. Na talerzu dekorujemy listkiem bazyli i oliwą z oliwek.

Jeśli ktoś uważa, że dynia jest mda, powinien koniecznie spróbować tej zupy. Jest ona odżywcza, wzmacniająca i pasuje w sam raz na jesienno-zimowe chłody. Polecam!

Najlepiej użyć do tego przepisu dyni hokkaido, ponieważ nie trzeba jej obierać ze skórki, która jest miękka i będzie niewyczuwalna w zupie po zmiksowaniu.



Przepisy z książki „Zaskakujące tofu”, autor: Mariola Białolecka, zdjęcia: Jacek Białolecki, wydawca: Wydawnictwo „Czerwony Słoń”, Gdańsk 2009, strona internetowa: www.czerwonyson.com.pl

Jola Słoma i Mirek Trybulak

Para projektantów mody, biżuterii, mistrzów kuchni wegetariańskiej, czerpiących mocno z hinduskiej filozofii życia, wydawcy bestsellerowych książek *Nakarmić Duszę* i *Ubrać Duszę*.



Vege poleca:

tofu Bio wędzone,
tofu Bio satekowe,
tofu twarde,
sos sojowy - Onico

