

ČEVAPČIČI S TOFU

Suroviny :

2 ks údeného tofu
250 g kukuričnej múky
2,3 cibule
mlieko
Soľ
mletá paprika
2 vajcia
4 strúčiky cesnaku
2PL horčice
strúhanka na obal'ovanie
maslo na poliatie



Postup:

2 cibule si na jemno nakrájame a speníme na oleji. Necháme vychladnúť. Syr tofu si pomelieme, alebo na jemno postrúhame. Pridáme mletú červenú papriku, soľ, očistený prelisovaný cesnak a opraženú cibuľu. Ďalej pridáme kukuričnú múku (ak nemáte kukuričnú múku, použite kľudne strúhanku) a mlieko, vajcia. Vypracujeme hmotu z ktorej formujeme valčeky a obalíme v strúhanke.

Hotové valčeky pečieme v rúre na papieri na pečenie pri 180°C asi 20 minút (ale každá rúra pečie inak a tak si to radšej skontrolujte občas), alebo si to môžete aj klasicky vypražiť.

Po upečení podávame s varenými zemiakmi, poliate roztopeným maslom, horčicou a cibuľou.

PS: Tofu má vyšší pomer bielkovín, keďže je zo sóje, ktorá má až 50% proteínov a tým podporuje trávenie a celkový metabolizmus. Keďže má tofu nižšiu energetickú hodnotu, nižší pomer tuku a sacharidov, tak je veľmi vhodnou alternatívou pre krásnu postavu.