Chrupiące tofu: przepis na tofu w panierce z sosem sojowym

WYCHODZI **2-4 porcje** | PRZYGOTOWANIE **10 min** | GOTOWANIE **15 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE
- [ ] świeży imbir, 2-3 cm
- [ ] czosnek, 1-2 ząbki
- [ ] szczypiorek

SUCHE
- [ ] mąka ziemniaczana, 3 łyżki

Z LODÓWKI
- [ ] tofu naturalne, twarde, 360 g (2 kostki po 180 g)

INNE
- [ ] sos sojowy, 45 ml
- [ ] syrop z agawy lub klonowy, 45 ml

SPRAWDŹ W DOMU
- [ ] olej roślinny (tyle, żeby pokrył dno patelni)
- [ ] czarny pieprz

Składniki

- 360 g tofu naturalnego, twardego (2 kostki po 180 g)
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- olej roślinny, tyle, żeby pokrył dno dużej patelni
- 3 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki syropu z agawy lub klonowego
- ¼-⅓ szklanki wody
- 2-3 cm świeżego imbiru
- 1-2 ząbki czosnku
- szczypiorek i czarny pieprz do posypania

Krok po kroku

1. **Osusz tofu**
   Odcedź tofu i dokładnie osusz je ręcznikiem papierowym. Jeśli masz czas, pokrój je w plastry i odciśnij pod ciężarem, na przykład pod ciężką patelnią przez 30 minut.
2. **Pokrój w kostkę**
   Pokrój tofu w kostkę o boku około 2 cm.
3. **Obtocz w mące ziemniaczanej**
   Włóż kostki do woreczka, wsyp mąkę ziemniaczaną i potrząsaj, aż wszystkie równo się obtoczą.
4. **Rozgrzej olej**
   Wlej na największą patelnię tyle oleju, żeby pokrył całe dno, i mocno go rozgrzej.
5. **Usmaż tofu**
   Układaj kostki w odstępach i smaż 3-4 minuty, aż panierka nabierze ciepłego koloru i będzie krucha. Dopiero wtedy przewróć je i smaż tak samo z drugiej strony. Na mniejszej patelni smaż partiami.
6. **Przygotuj sos**
   W szklance wymieszaj sos sojowy, syrop i wodę, dodaj drobno starty imbir i czosnek.
7. **Połącz tofu z sosem**
   Odsącz tofu chwilę na ręczniku papierowym. Sos zagotuj na mniejszej patelni na dużym ogniu, wrzuć tofu i mieszaj, aż każda kostka się nim pokryje.
8. **Podawaj od razu**
   Posyp tofu szczypiorkiem i pieprzem i podawaj od razu, z ryżem albo makaronem.

Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis