Marynata do tofu: sojowo-imbirowa, musztardowa, wędzona i curry

WYCHODZI **2 porcje** | PRZYGOTOWANIE **50 min** | GOTOWANIE **10 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] czosnek, 2 ząbki
- [ ] świeży imbir, kawałek
- [ ] zielona papryczka chili, 1 sztuka (w przepisie ½)
- [ ] kolendra (liście do podania)

Z LODÓWKI

- [ ] tofu naturalne, twarde, 290 g

PRZYPRAWY

- [ ] biały pieprz mielony

INNE

- [ ] sos sojowy, 30 ml
- [ ] syrop klonowy, 30 ml
- [ ] ocet ryżowy, 15 ml
- [ ] olej sezamowy, 5 ml
- [ ] sezam, 1 łyżka (opcjonalnie)

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] olej roślinny, 30 ml

Składniki

- 290 g twardego tofu naturalnego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 2 ząbki czosnku, starte
- kawałek imbiru, obrany i starty
- ½ zielonej papryczki chili, drobno posiekanej
- ½ łyżeczki białego pieprzu
- 2 łyżki oleju roślinnego do smażenia
- do podania: liście kolendry, 1 łyżka sezamu (opcjonalnie)

Krok po kroku

1. **Odciśnij tofu**
   Osusz tofu ręcznikiem papierowym, zawiń w czystą ściereczkę i połóż na talerzu z rantem. Przyciśnij je ciężką patelnią, obciąż ją garnkiem albo puszkami i zostaw na 15 minut.

2. **Wymieszaj marynatę**
   W misce wymieszaj sos sojowy, syrop klonowy, ocet ryżowy, olej sezamowy, czosnek, imbir, chili i biały pieprz. Olej do smażenia odstaw.

3. **Zamarynuj tofu**
   Pokrój tofu w kostkę o boku 2 cm, obtocz w marynacie, przykryj i wstaw do lodówki na 30 minut. Możesz zostawić je tam dłużej, najwyżej do następnego dnia.

4. **Usmaż tofu**
   Rozgrzej olej na patelni na średnio dużym ogniu. Przełóż kostki, strząsając z nich marynatę, którą zachowaj. Smaż 3-4 minuty z każdej strony, aż się zrumienią i lekko przypieką.

5. **Dodaj resztę marynaty**
   Wlej na patelnię resztę marynaty, gotuj na dużym ogniu przez 30 sekund i przełóż tofu na talerz. Posyp kolendrą i sezamem.

Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis