

Szaszłyki z tofu marynowanego w teriyaki z olejem sezamowym i masłem orzechowym

Czas ogółem **150 min** **15 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania **120 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.884 kJ / 690 kcal

Tłuszcz: **47 g** Białko: **39 g**

Węglowodany: **27 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

400 g twardego tofu
1 łyżka masła orzechowego
1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżka Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
80 ml Marynata Teriyaki Kikkoman
50 ml Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
1 łyżka gochujang
1 łyżeczka tartego świeżego imbiru
1 łyżeczka brązowego cukru
0,5 pęczek cebuli dymki lub grubego szczypioru

Majonez orzechowy:

4 łyżki majonezu
2 łyżki masła orzechowego
1 łyżka soku z limonki
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 papryczka chili (opcjonalnie)

Do podania:

2 łyżki prażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

400 g twardego tofu - **1 łyżka** masła orzechowego - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **80 ml** Marynata Teriyaki Kikkoman - **50 ml** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **1 łyżka** gochujang - **1 łyżeczka** tartego świeżego imbiru - **1 łyżeczka** brązowego cukru - **0,5 pęczek** cebuli dymki lub grubego szczypioru
Tofu pokrój w ok. 2 cm kostkę. W misce wymieszaj masło orzechowe, Olej sezamowy Kikkoman, Sos z chili do kimchi Kikkoman, Marynatę Teriyaki Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman, pastę gochujang, imbir oraz cukier. Cebulę dymkę posiekaj. Połowę dymki dodaj do marynaty. Tofu wrzuć do marynaty i dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na co najmniej 2 godz.

Krok 2

4 łyżki majonezu - **2 łyżki** masła orzechowego - **1 łyżka** soku z limonki - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1** papryczka chili (opcjonalnie)
Przygotuj majonez orzechowy. Wymieszaj majonez z masłem orzechowym, sokiem z limonki, Sosem sojowym Kikkoman i posiekaną papryczką chili (opcjonalnie).

Krok 3

2 łyżki prażonego sezamu
Zamarynowane tofu nabij na patyczki do szaszłyków. Grilluj z każdej strony na rozgrzanym ruszcie, aż tofu stanie się rumiane i lekko chrupiące.

Szaszłyki podawaj z majonezem orzechowym,
posypane prażonym sezamem i resztą dymki.