

TOFU – ATRAKTIVNÍ, CHUTNÉ A ZDRAVÉ RECEPTY



DEZERT z hedvábného TOFU

POTŘEBUJEME

● 2 balení hedvábného TOFU ●
50 ml sójového nebo mandlového
„mléka“ natural ● med ● cukr nebo
javorový sirup podle chuti

PŘÍSADY

● vanilka ● karob ● kakao ● drob-
né ovoce ● mandlová mouka ●
dýňová semena mletá ● papája
(výborná na trávení) – dle výběru ●
sypeme semínky ● zdobíme ovoce,
● meduňkou apod. – podle výběru

POSTUP

1. V misce rozšleháme hedvábné TOFU
s „mlékem“, medem, cukrem nebo javo-
rovým sirupem podle výběru.

2. Doplníme rozmačkaným drobným
ovocem, nebo jinou z přísad podle chuti
a sezóny.

3. Dáme do misek nebo pohárů a ozdo-
bíme.

Dezert je vhodný i pro děti, zejména
při laktóзовé intoleranci.



TOFU POMAZÁNKA alá krabí

POTŘEBUJEME:

● 150 g TOFU natural ● 100 g sy-
rového celeru ● 100 g syrové mrkve
● šťáva z 1 citrónu ● 100 g majonézy
z TOFU ● klasické majonézy nebo
Sojanézy ● sůl ● cukr podle chuti;



NA ZDOBNÍ

● plátky citrónu ● kopr ● petrželka
● pažitka ● proužky červené papriky

POSTUP:

1. Očištěný celer a mrkev nastrouháme
na jemném struhadle.

2. TOFU nastrouháme také na jemno.

3. V míse vše promícháme, přidáme
majonézu podle výběru, sůl a cukr podle
chuti, šťávu z citrónu a zlehka spojíme.



Pavla Momčilová

Pro spojení chutí můžeme nechat v chlad-
nu krátce zaležet.

4. Pomazánkou zdobíme plátky veku
nebo bagety, ozdobíme plátkem citrónu,
zelenými natěmi a proužky červené
papriky.s

Velmi chutná pomazánka ke zdravé-
mu rychlému pohoštění.



Marinované TOFU

špízy

POTŘEBUJEME

● 2 balení marinovaného TOFU ●
2 cibule ● 1 červená a 1 zelená papri-
ka ● koktejlková rajčátka SHOYU ●
sůl ● olej na smažení nebo na gril
● 8 grilovacích špejllí na špízy

POSTUP

1. Marinované TOFU nakrájíme na
kostky, pokapeme SHOYU.

2. Očištěnou zeleninu – cibuli a papriky –
nakrájíme na vhodné kousky. Rajčátka
omyjeme.

3. Připravené suroviny střídavě napichu-
jeme na grilovací špejle a vše osolíme.

4. Špízy opečeme na pánvi na oleji nebo
zakápneme olejem a grilujeme na kontak-
tním grilu do zlatova.

TOFU špízy jsou výborné na veganskou
grilovačku nebo jako zpestření ke grilo-
vanému masu.



TOFU na zeleninovém salátku

POTŘEBUJEME

● 2 balíčky TOFU přírodní ● 4 lžíce
SHOYU omáčky ● 2 lžíce Solamylu ●

2 mrkve ● 1 červená cibule ● olej na osmažení

NA OBLOŽENÍ

● 1 jarní cibulka ● 1 bílá ředkev
nebo 10 ředkviček ● 1 avokádo ●
1 malý hlávkový salát ● hrst
petrželové natě ● nebo pažitky
● 2 lžíce pražených kešu nebo se-
kaných vlašských ořechů

ZÁLIVKA

5 lžíc jablečného octa, sůl, hnědý
cukr podle chuti, extravirgin olivový
olej

POSTUP

1. TOFU nakrájíme na nudličky, zaká-
peme SHOYU, obalíme v Solamylu nebo
Maizeně a na oleji osmahneme do zlatova.
Vyjmeme a na stejném oleji osmahneme
na tenká kolečka nakrájenou mrkev a cibuli.
Dáme do salátové misky vychladnout.

2. Očištěnou jarní cibulku, ředkev,
avokádo (nemusí být) nakrájíme na nud-
ličky nebo kolečka a přidáme do misky, vše
promícháme.

3. Na plochou misku rozložíme očištěný
hlávkový salát, nasekáme petrželku. Vše
ze salátové misky rozložíme na hlávkový
salát, posypeme sekanou petrželku
a ořechy a zakápneme připravenou zálivkou.

Salát podáme jako lehkou jarní večeři,
v létě můžeme dát i jinou zeleninu
a podávat ke grilovaným masům apod.



POLÉVKA

z jarních bylinek
s TOFU nudličkami

POTŘEBUJEME

● Hrst jarních bylinek ● 1 pórek ●
30 g quinoi zrna ● 30 g ovesných
vloček jemných ● 1,5 l vody ● špet-
ka muškátu ● 100 g přírodního
TOFU ● 50 g čerstvého másla nebo
řepkového oleje ● hrst petrželové
natě ● 2 lžíce světlé sójové omáčky
● popř. sůl podle chuti

POSTUP

1. V hrnci rozpustíme máslo nebo olej,
na něm osmahneme ovesné vločky a na
nudličky nakrájené TOFU. Quinou na
chvilku namočíme do trochy studené vody.



Dezert z hedvábného TOFU je vhodný i pro děti, zejména při laktóзовé intoleranci.

Přidáme nasekané očištěné bylinky a po
krátkém osmažení zalijeme vodou.

2. Přivedeme k varu, přidáme máčenou
quinou i s tekutinou, sójovou omáčku,
muškát a za občasného míchání vaříme
na mírném ohni asi 10 minut povaříme.

3. Posypeme nasekanou petrželkou a
podáváme.

TOFU dodá polévce bílkoviny a polév-
ka je bez lepku.



ŽIVÁŇSKÁ VEGANSKÁ pečeně s TOFU

POTŘEBUJEME

● 100 g uzeného TOFU ● 100 g
marinovaného TOFU ● 100 g přírod-
ního TOFU ● 3 lžíce SHOYU ● 150 g
cibule ● 200 g paprika krájená ●
300 g oloupaných syrových brambor
● asi 50 ml olivového oleje

● koření: pepř, drcený kmín, mletá
paprika, sůl

● alobal a papír na pečení

POSTUP

1. Na plech nebo gril dáme plát alobalu,
na to papír na pečení. Brambory před-
vaříme ve slupce do poloměkka.

2. TOFU nakrájíme na kostky. Zeleninu
a předvařené brambory také nakrájíme na
větší kousky.

3. Na připravený pečicí papír na alobalu
dáme část oleje, a pak klademe střídavě
nakrájené TOFU, brambory a zeleninu.
Posypeme kořením, zakápneme SHOYU
a trochu přisolíme.

4. Vše zabalíme s papírem do alobalu
a pečeme v troubě nebo na grilu při asi
180 °C asi jednu hodinu.

Tato skoro zapomenutá klasická po-
choutka chutná i ve veganské podobě
skvěle, jako by byla z masa. Vhodné
na gril či do trouby.

www.medicapublishing.cz



Mnoho
dalších
velmi
chutných
receptů
s TOFU
najdete
v knihách
Pavly
Momčilové

