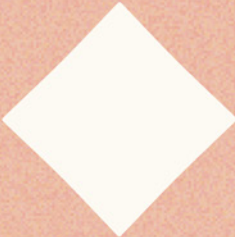




Konrad Budzyk
przepisydlazielonych.pl

totalnie

tofu



spis treści

skąd się wzięło tofu 11

od ziarna do sera – o produkcji tofu 15

wartości odżywcze 19

rodzaje tofu i jak wybrać ten właściwy 23

Po co mrozić tofu 26

o marynowaniu 29

zanim zaczniesz 33

rozdział 1 | marynaty 35

Przygotowanie do marynowania 37

Proporcje 37

Czas marynowania 37

Marynata teriyaki 38

Marynata BBQ 41

Marynata kolendrowo-limonkowa 42

Marynata słodko-pikantna 45

Marynata musztardowo-klonowa 46

Marynata orzechowa 49

Marynata sezamowa 50

Marynata indyjska 53

Marynata wędzona 54

Marynata do ryby 57

Solanka na fetę 58

Marynata do mielonego tofu 61

rozdział 2 | smarowidła 63

Pasta bezrybna 64

Wiosenny twarożek 67

Pasta bezjajeczna 68

Smalczyk z jabłkiem 71

Pasztet z tofu i białej fasoli 73

rozdział 3 | śniadania 77

- Smoothie z owocami leśnymi i kremowym tofu 78
- Naleśniki ze słodkim twarogiem 81
- Panekjki 82
- Białkowe gofry z owocami i orzechami 85
- Wegańska szakszuka 86
- Congee 89
- Bagietka z bazyliowym pesto, marynowaną czerwoną
cebulą i musztardowym tofu 91
- Klasyczny wrap z tofu w marynacie BBQ,
humusem i warzywami 94
- Banh mi z piklami i słodko-pikantnym tofu 97
- Tofucznicza 98
- Minifrittaty 101

rozdział 4 | zupy 105

- Zupa orzechowa z batatami i szpinakiem 106
- Bulion z makaronem soba i słodko-pikantnym tofu 109
- Zupa curry z dynią i groszkiem 110
- Zupa meksykańska 113
- Warzywna zupa pho 115
- Koreańska zupa z kimchi 119
- Kremowy ramen sezamowy 120
- Zupa tom yum 123
- Zupa tom kha 124
- Zupa miso 127

rozdział 5 | polskie 129

- Naleśniki *à la* ruskie 131
- Pierogi *à la* ruskie 133
- Kluski leniwe 136
- Kotlety z kaszy jaglanej i tofu 139
- Klopsiki w sosie pieczarkowym 140
- Sznycle w płatkach kukurydzianych 143
- Tofuryba 144
- Tofu po grecku 147

rozdział 6 | azjatyckie 149

- Tofu generała Tso 150
- Butter tofu 153
- Wegańskie mapo tofu 154

Tofu w sosie pomarańczowym 157
Tofu w sosie orzechowym 158
Tofu katsu curry 161
Chow mein z warzywami, pieczarkami i tofu 163
Poke bowl z tofu teriyaki i glonami nori 165
Poke bowl z tofu BBQ, ryżem i ananasem 169
Tajski wrap z kolendrowym tofu i sosem orzechowym 171
Tajska sałatka z kolendrowym tofu i orzechowym sosem 175
Stir fry jak u babci (ale nie mojej) 177
Sajgonki 181
Spring rollsy 183
Pad thai z orzechowym tofu 186
Onigirazu 189
Tofu kung pao 191
Koreańskie tofu w sosie gochujang 195

rozdział 7 | makarony 197

Stir fry z makaronem ryżowym i wędzonym tofu 199
Lasagne 201
Bolognese 205
Wegański mac & cheese 206
Kolorowe muszle nadziewane tofu i szpinakiem 209

rozdział 8 | street food 213

Nuggetsy z tofu 214
Tofuburgery 217
Kebab z tofu 218
Szaszłyki z marynowanymi warzywami 221
Tacos 222

rozdział 9 | desery 225

Wegańskie drożdżówki z serem 227
Ślimaczki z serkiem z tofu i konfiturą truskawkową 229
Piernikowe tiramisu z tofu i malinami 232
Klasyczny tofurnik 235
Tofurnik ciasteczkowy 237
Tartaletki z kremem malinowym 241
Minipączki z tofu 243
Czekoladowy mus z tofu 246
Tarta limonkowa 249

Indeks składników 250



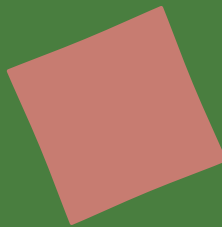
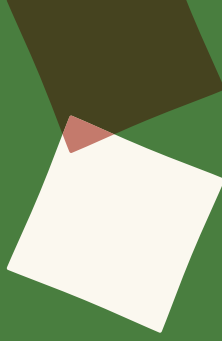


Tofu to – żadna tajemnica – po prostu sojowy twarożek. Jest jednak bardziej wszechstronne od zwykłego twarogu: sprawdza się w da-
niach wytrawnych i słodkich, można go użyć zamiast mięsa lub ryby.
Jest też bogate w białko i inne składniki odżywcze, niskokaloryczne
i niesłychanie uniwersalne.

Tofu niczego się nie boi. Tradycyjne pierogi, włoski makaron, street-
foodowy burger czy tiramisu albo tarta limonkowa – w każdym z tych
dań odnajduje się idealnie. By móc cieszyć się uniwersalnością tego
składnika, wystarczy dobrać jego odpowiedni rodzaj i umiejętnie
przygotować potrawę.

Na kolejnych stronach dzielę się z wami moją miłością do tego
wyjątkowego składnika. Znajdziecie tam moje ulubione przepisy,
porady i opisy technik przygotowania. Zapraszam do świata, w któ-
rym tofu gra pierwsze skrzypce!

Konrad Budzyk



rodzaje tofu

i jak wybrać ten właściwy



Odmian tofu jest całkiem sporo, ale tylko niektóre z nich stały się w Polsce popularne. Ja sam najczęściej korzystam z tych rodzajów, które są łatwo dostępne. W tabeli poniżej znajdziesz kilka informacji o ich właściwościach i zastosowaniu.

	tofu naturalne jedwabiste (<i>silken</i>)	tofu naturalne twarde (<i>firm</i>)	tofu naturalne bardzo twarde (<i>extra firm</i>)	tofu wędzone
konsystencja	kremowe, gładkie, przypomina pudding	zwarłe	mocno zwarłe, zawiera niewiele wilgoci	twarde lub bardzo twarde
do czego wykorzystać	zupy, smoothie, desery, wegańskie kremy	marynowanie, smażenie, pieczenie, duszenie, grillowanie	smażenie, grillowanie, pieczenie, substytut mięsa w różnych daniach	dodatek do kanapek lub wędzona wkładka do zup i obiadów
mrożenie	nie	tak	tak	tak
marynowanie	nie	tak	nie	nie
gdzie kupić	azjatyckie delikatesy, hipermarkety, internet	większość sklepów spożywczych	azjatyckie delikatesy, hipermarkety, internet	większość sklepów spożywczych
przykładowe danie z książki	wegański mac & cheese	tofu kung pao	brak	smalczyk z jabłkiem
uwagi	idealne do koktajli, kremów i zup (nie pozostawia grudek), ale nie nadaje się do marynowania	to mój ulubiony rodzaj tofu, używam go najczęściej	nie polecam go do marynowania, ponieważ słabo absorbuje smaki	świetnie sprawdza się w daniach, których smak chcemy podbić aromatem wędzonki, i jako baza past kanapkowych

wartości odżywcze (w 100 g)

wartość energetyczna	61 kcal	125 kcal	144 kcal	142 kcal
białko	6,5 g	12 g	16 g	14,7 g
tłuszcze	2,7 g	7,5 g	8,5 g	7,8 g
węglowodany	2,8 g	2,3 g	0,8 g	3 g

Wegańska szakszuka

Składniki

- 1 kostka naturalnego tofu
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów bez skórek
- garść mrożonego groszku
- 2 ząbki czosnku
- ½ czerwonej papryki
- ½ cebuli
- ½ papryczki chili
- 2 łyżki oliwy
- ½ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki czarnej soli
- szczypta pieprzu
- szczypta suszonego oregano
- szczypta cynamonu

Dodatkowo

- bagietka
- świeże zioła (bazylia, oregano lub pietruszka)

Sposób przygotowania

1. Tofu pokrusz na średniej wielkości kawałki. Cebulę oraz czosnek obierz i pokrój w bardzo drobną kostkę. Czerwoną paprykę umyj, oczyść i pokrój w kostkę. Papryczkę chili i zioła umyj, oczyść i drobno posiekaj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż ją 2–3 minuty. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę.
3. Dodaj paprykę i smaż przez 5 minut.
4. Kiedy papryka zmięknie, dodaj wszystkie przyprawy oraz papryczkę chili, wymieszaj i całość krótko przesmaż.
5. Wlej pomidory i gotuj kolejne 10 minut.
6. Tofu przełóż do miseczki, posyp czarną solą i wymieszaj.
7. Ugotowane składniki na patelni dopraw do smaku solą i pieprzem. Posyp je tofu i groszkiem, zmniejsz moc palnika, przykryj patelnię i duś około 10 minut. Przez ten czas tofu i groszek powinny nabrać temperatury.
8. Gotową szakszukę podawaj ze świeżą bagietką i ziołami.

4 porcje

Na 1 porcję

				
Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
273 kcal	12,2 g	10,3 g	31,7 g	2,4 g





Koreańska zupa z kimchi

Składniki

- 1 kostka naturalnego tofu
- makaron udon
- 1 cukinia
- 300 g wegańskiego kimchi
- ½ puszki (200 g) pokrojonych pomidorów bez skórek
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1–2 cm świeżego imbiru
- 5 suszonych grzybów shiitake, w całości
- 1 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub syropu z agawy
- pasta gochujang (opcjonalnie)

Dodatkowo

- zielona cebulka
- papryczka chili
- prażony sezam

Sposób przygotowania

1. Tofu pokrój w kostkę. Cukinię umyj i pokrój obieraczką we wstążki. Cebulę, czosnek i imbir obierz i pokrój w drobną kostkę. Kimchi dokładnie posiekaj. Papryczkę chili umyj, oczyść i drobno posiekaj.
2. W dużym garnku o grubym dnie rozgrzej olej, dodaj cebulę i smaż 3–4 minuty.
3. Dodaj imbir oraz czosnek i smaż jeszcze 2 minuty.
4. Dodaj posiekane kimchi, pomidory i grzyby shiitake. Wlej bulion i syrop klonowy lub syrop z agawy, doprowadź do wrzenia i gotuj na średnim ogniu przez 10 minut.
5. Po tym czasie wrzuć do garnka tofu i gotuj jeszcze przez 5 minut. Odstaw w ciepłe miejsce.
6. W osobnym garnku ugotuj makaron udon zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zieloną cebulkę umyj i posiekaj.
7. W miseczkach układaj makaron i wstążki cukinii. Dodaj pastę gochujang. Zalewaj gorącą, świeżo ugotowaną zupą.
8. Przed podaniem posyp zieloną cebulką, papryczką chili i sezamem.

4 porcje

Na 1 porcję



Kalorie

266,7 kcal



Białko

12,7 g



Tłuszcz

10 g



Węglowodany

30,5 g



Błonnik

3,6 g

Kluski leniwe

Składniki

- 2 kostki naturalnego tofu
- 130 g mąki pszennej
- 80 g skrobi ziemniaczanej
- 6 łyżek soku z cytryny
- 4 łyżki cukru trzcinowego
- szczypta soli

Dodatkowo

- 6 łyżek bułki tartej
- 4 łyżki masła roślinnego
- syrop klonowy
- 4 łyżki cukru trzcinowego

Sposób przygotowania

1. Tofu odsącz z zalewy i pokrusz do miski.
2. Dodaj sok z cytryny oraz cukier i blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Do powstałej masy wsyp mąkę pszenną, skrobię ziemniaczaną oraz sól. Wyrób ciasto. W razie potrzeby możesz dodać jeszcze odrobinę mąki.
4. Gotowe ciasto podziel na 3–4 części i z każdej z nich uformuj walek. W razie potrzeby wałki podsyp mąką.
5. Każdy walek delikatnie rozplaszcz nożem i pokrój pod kątem 45 stopni na kluseczki.
6. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
7. Zmniejsz moc palnika i delikatnie wrzucaj kluseczki do wody. Gotuj je przez 30–60 sekund od momentu wypłynięcia.
8. Rozgrzej patelnię i rozpuść na niej masło. Dodaj bułkę tartą oraz cukier i smaż ją na małym ogniu przez kilkanaście sekund.
9. Ugotowane kluseczki podawaj polane zasmażką z bułki tartej i syropem klonowym.

4 porcje

Na 1 porcję

				
Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
482 kcal	17,5 g	12,9 g	74,3 g	1,5 g



Wegańskie mapo tofu

Składniki

- 2 kostki naturalnego tofu
- 100 g brunatnych pieczarek
- 10 suszonych grzybów shiitake, w całości
- ½ cebuli lub 2 białe części zielonej cebulki
- 3 ząbki czosnku
- 2 cm świeżego imbiru
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1 szklanka wody lub bulionu warzywnego
- 2–3 łyżki pasty z fermentowanej czarnej fasoli z chili
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka rozdrobnionego pieprzu sycuańskiego (opcjonalnie)
- sól

Dodatkowo

- 1 pęczek zielonej cebulki
- 2 łyżki oleju do smażenia

Sposób przygotowania

1. Tofu odsącz z zalewy i pokrój w kostkę. Grzyby shiitake umieść w miseczce, zalej gorącą przegotowaną wodą i odstaw do namoczenia na 5 minut. Po tym czasie grzyby odsącz i drobno posiekaj.
2. Cebulę, czosnek i imbir obierz i drobno posiekaj. Pieczarki umyj, oczyść i drobno posiekaj.
3. W woku lub na dużej patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę, czosnek oraz imbir i smaż przez 3 minuty.
4. Dodaj grzyby shiitake, pieczarki oraz cukier i smaż kolejne 2–3 minuty, cały czas mieszając.
5. Wlej ocet ryżowy, sos sojowy, dodaj pastę z fermentowanej czarnej fasoli i całość wymieszaj. Dodaj pokrojone w kostkę tofu, jeszcze raz wymieszaj i smaż przez kilka minut.
6. W niedużym naczyniu wymieszaj skrobię z 3–4 łyżkami wody lub bulionu.
7. Na patelnię z grzybami wlej wodę lub bulion warzywny, dodaj przygotowaną zawiesinę ze skrobi i całość energicznie wymieszaj. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 5 minut.
8. Dopraw pieprzem sycuańskim (opcjonalnie) i solą.
9. Pod koniec gotowania dodaj olej sezamowy i wymieszaj.
10. Podawaj posypane zieloną cebulką.

4 porcje

Na 1 porcję

				
Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
253 kcal	16,1 g	16,2 g	11,9 g	1,7 g



Piernikowe tiramisu z tofu i malinami

Składnik

- 2 kostki naturalnego tofu
- 18 pierniczków bez czekolady
- 80–100 g cukru pudru
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżeczki cukru
- 400 g schłodzonego mleczka kokosowego (17–19% tłuszczu), tylko twarda część
- 150 ml mocnej kawy
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki amaretto (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Dodatkowo

- maliny do dekoracji

Sposób przygotowania

1. Tofu, mleczko kokosowe, ekstrakt waniliowy, sok z cytryny i cukier puder umieść w kielichu blendera i blenduj aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli masa będzie za mało słodka, dodaj cukru.
2. Przygotuj pucharki lub miseczki. Na dnie każdego naczynia umieść odrobinę kremu z tofu.
3. Pierniczki namaczaj przez kilka sekund w osłodzonej mocnej kawie (opcjonalnie z amaretto), a następnie układaj na kremie i posypuj kakao.
4. Na pierniczki wyłóż kolejną warstwę kremu i kolejną warstwę namoczonych pierniczków, po czym posyp całość kakao. Powtórz te czynności jeszcze raz.
5. Tak przygotowane tiramisu wstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.
6. Przed podaniem ułóż na wierzchu maliny.

4 porcje

Na 1 porcję

				
Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
598 kcal	16,9 g	34,9 g	57,6 g	2,2 g



**totalnie
smacznie**

**totalnie
prosto**

**totalnie
tofu**

znak
KSIĘGARNIA

E-book dostępny na
woblink.com

ISBN 978-83-240-9962-7



9 788324 099627

Cena 69,99 zł



przepisy na kuszące roślinne dania

Wszechstronne, bajecznie proste w przygotowaniu i przepyszne – takie właśnie jest tofu. Z wyglądu niepozorne, w rzeczywistości daje nieograniczone możliwości.

Zrobisz z nim **totalnie** wszystko: śniadaniową szakszuskę, włoski makaron, polskie pierogi, azjatyckie bowle, wegański mac & cheese, kuszące street foody i aksamitne desery (w tym oczywiście tofurnik) – w każdym z tych dań tofu odnajduje się idealnie.

Oprócz tego z książki dowiesz się:

- czym różni się tofu twarde od miękkiego i jak dobierać rodzaj tofu do potraw,
- jak skomponować idealną marynatę
- i dlaczego tofu zawsze znajduje się na szczycie list zdrowych produktów*.

Poznaj moje ulubione przepisy na dania z tofu oraz porady i techniki dotyczące ich przygotowywania.

Konrad Budzyk



Podpowiadam już teraz: to dzięki temu, że jest wysokobiałkowe i bogate w składniki odżywcze: żelazo, wapń, niezbędne witaminy i minerały, a dodatkowo naprawdę niskokaloryczne.

KONRAD BUDZYK – bloger kulinarny, weganin. Jego pierwsza książka, *Hummusy i pasty*, od razu stała się bestsellerem. Do gotowania podchodzi z dużym luzem, miesza style i techniki, a przy tym świetnie się bawi.