



Jak polubić tofu?

2022-05-30

Tofu to sojowy produkt otrzymywany w procesie koagulacji mleka sojowego. Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów tofu: naturalne, wędzone oraz z dodatkiem różnorodnych przypraw. Swoją konsystencją przypomina twaróg, ale różni się od niego smakiem i przede wszystkim składem. Ma jednak wiele wartości odżywczych, dlatego warto wprowadzić je do swojej diety.

„Bez smaku”, „mdłe”, „nudne” – tak o tofu mówi większość osób, które przygotowuje je po raz pierwszy, zwłaszcza jeśli nie wiedzą jak je przyrządzić. Tofu można porównać do surowej piersi z kurczaka. Mięso samo w sobie też nie ma smaku, a dopiero po odpowiednim przygotowaniu, zamarynowaniu i przyprawieniu, nabiera charakteru. Podobnie jest z tofu: nie posiada własnego, swoistego smaku i dopiero podczas obróbki kulinarnej przyjmuje smak innych produktów. Wobec czego stanowi doskonałą bazę do przygotowania zarówno wytrawnych jak i słodkich potraw.

Aby wydobyć z tofu maksymalnie dużo smaku należy:

- zamrozić je wcześniej – dzięki temu lepiej będzie chłonęło marynatę
- pokroić w kostkę, a następnie zamarynować w sosie sojowym z ulubionymi przyprawami i ziołami np. świeżym czosnkiem, ziołami prowansalskimi i słodką papryką
- przełożyć do lodówki na ok. 2 godziny. Po tym czasie tofu gotowe jest do dalszej obróbki.