

Pikantni tofu s bulgurom

Tofu uvaljan u makedonski bukovec u kombinaciji s nježnim bulgurom - lagani odmak od turboteške blagdanske hrane :)



Sastojci:

Za bulgur:

- 200 g bulgura
- malo timijana
- žlica-2 maslinovog ulja
- 1 veći poriluk
- 2 mrkve
- 1/4 korijena celera
- soli prema potrebi
- peršinov list

Za pikantni tofu:

- 150 g tofua
- cca 1 žličica ljute mljevene paprike (ovdje bukovec)
- malo maslinovog ulja
- soli prema potrebi

Priprema:

1.

Pristavite 400-450 ml posoljene vode kojoj ste dodali malo timijana. Kada voda zakuha, dodajte žlicu ulja i bulgur te ga kuhajte na laganoj vatri. Nakon 5 min maknite ga s vatre i ostavite poklopljenog još 10-15 min.

2.

Za to vrijeme očistite povrće. Poriluk narežite na trakice/kolutove, a mrkvu i celer naribajte. Vrstu povrća prilagodite osobnom ukusu i trenutnom stanju u hladnjaku. :)

3.

Na malo zagrijanog maslinovog ulja propržite povrće, uz miješanje. Dovoljno je cca 5-6 minuta prženja. Prženo povrće malo posolite i umiješajte u kuhani bulgur.

4.

Tofu sir narežite na ploške debljine cca 0,5 cm. Uvaljajte ga u malo ljute mljevene paprike (papriku prstom ravnomjerno rasporedite po odrescima). Zagrijanu grill tavu premažite s vrlo malo ulja i popecite tofu s obje strane - dovoljno je 2-3 min (ukupno). Ukoliko vam tofu nije dovoljno slan, malo ga posolite nakon grillanja (ja nisam).

Napomene: Tofu odreske možete rezrezati na trakice i posložiti na podlogu od bulgura te posuti sjeckanim peršinovim listom.

Servirajte uz salatu po želji. Do sad sam za grillani tofu koristila home-made mljevenu chili papričicu, ali makedonski bukovec (ne preljut i specifičnog 'dimljenog' okusa) mi je pravo otkriće. Ako možete, nabavite. ;) Recept je napisan 26.12.2008.