



SoFine®

The
Friendly
Food

TOFUA GRILLIIN
JA KESÄSALAATTIIN

RESEPTIT &
VINKIT ❤️



ROSMARIINI-SITRUS TOFU JA PINAATTI-LINSSISALAATTIA

 4 ANNOSTA

Valmistusaika: 25 minuuttia
+ marinointiaika noin 1½ tuntia

2 pkt (250 g) Sofine Luomu Tofu
maustamaton

Marinadi:

½ dl sitruunan mehua
3 valkosipulinkynttä
hienonnettuna
1 rkl soijakastiketta
½ rkl rypsiöljyä
1 tl hienonnettua rosmariinia
4-5 kierrosta mustapippuri-
myllystä

Lisäksi:

1 nippu pieniä kesäporkkanoita
tilkka kasviöljyä
100 g baby pinaattia
1 pkt (400 g) käyttövalmiita
punaisia linssejä
3-4 rkl vettä
2 rkl vaaleaa tahinia
1 rkl sitruunamehua
1 tl vaaleaa siirappia
suolaa
mustapippuria

1. Leikkaa tofu pituussuunnassa kolmeksi viipaleeksi ja kuivaa viipaleet talouspaperin välissä.

2. Yhdistä marinadin ainekset laakeassa astiassa, lisää tofuviipaleet ja anna marinoitua jääkaapissa vähintään puoli tuntia.

3. Pese porkkanat ja pariloi ne napakan pehmeiksi. Mausta suolalla. Freesaa baby pinaatit ja linsit nopeasti kuumiksi kasviöljyssä parilalla. Sekoittele tahinin vesi, sitruunanmehu, siirappi ja mausteet.

4. Nosta tofu marinadista. Grillaa tai pariloi pintaan kuumassa grillissä molemmin puolin raidat. Tarjoa paahdettujen porkkanoiden ja pinaatti-linssisalaatin kanssa.



RUCOLA-PAPUSALAATTI RAPEALLA TOFULLA

 2-4 ANNOSTA

Valmistusaika: 15 minuuttia

- 150 g vihreitä papuja
- 1 pkt (250 g) Sofine Luomu Tofu maustamaton
- 2 rkl rypsiöljyä
- 125 g kirsikkatomaatteja
- 1 pieni punasipuli
- 50 g rucola
- 1-2 rkl sitruunamehua
- 3 rkl extra-neitsytoliiviöljyä
- pinjansiemeniä paahdettuna
- Ciabatta-leipää tai paistettuja perunoita

- 1.** Kypsennä papuja viitisen minuuttia suolalla maustetussa vedessä ilman kanttia keittäen, kunnes ne ovat rapsakoita.
- 2.** Viipaloi tofu ja taputtele viipaleet kuivaksi talouspaperilla. Paista tofuviipaleita parilla kasviöljyssä pari minuuttia molemmin puolin, kunnes ne ovat kullanruskeita ja rapeita.
- 3.** Valuta pavut ja huuhtelee ne kylmässä vedessä. Sekoita keskenään pavut, puolitetut kirsikkatomaatit, hienonnettu punasipuli sekä rucola. Mausta sitruunamehulla ja oliiviöljyllä.
- 4.** Jaa salaatti kahdelle lautaselle. Laita paistettu tofu salaatin päälle ja viimeistele pinjansiemenillä. Tarjoa ciabattan ja paistetun perunan kanssa.

Valmistusaika: 20 minuuttia
+ marinointiaika 1 tuntiBBQ-TOFUPALAT JA
GRILLATTU VARHAISKAALI2-3 pkt (250 g) Sofine Luomu
Tofu maustamaton

BBQ-kastike (noin 1 1/2 dl):

1/2 pieni keltasipuli
2 isoa valkosipulinkynttä
tilkka rypsiöljyä
1 1/2 rkl omenaviinietikkaa
1 1/2 dl colajuomaa
1 dl ketsuppia
1 1/2 rkl fariinisokeria
1 1/2 rkl tomaattipyreetä
1 1/2 rkl soijakastiketta
1 1/2 tl worchester-
maustekastiketta

Grillattu varhaiskaali:

1 varhaiskaali
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua
4-5 kierrosta mustapippuria
myllystä
riipaus suolaa

1. Valmista ensin BBQ-kastike. Kuullota hienonnetut sipuli ja valkosipulinkyntset öljytilkassa kattilassa. Lisää etikka ja kiehauta. Lisää loput ainekset. Soseuta sauvasekoittimella.
2. Keitä miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia, kunnes kastike on paksua ja tahmeaa.
3. Kuutioi ja kuivaa tofu talouspaperilla. Upota kuutiot kastikkeeseen. Marinoi tunti.
4. Valmista kaali juuri ennen tarjoilua. Sekoita syvällä lautasella rypsiöljy, sitruunamehu ja mausteet. Lohko kaali, pyöräytä lohkot mausteöljyssä ja nosta grilliin tai parilalle. Grillaa kaalien pintoihin kuumassa grillissä raidat.
5. Valuta talteen tofupalojen ylimääräinen marinadi. Pariloi palat takakannen ohjein, sipaise lopulla marinadilla ja tarjoa kuumaa kaalin kanssa.

VINKKI!

Kaalin tavoin voit grillata paksoita ja mangoldia. Kastikkeessa voit oikaista käyttämällä valmista BBQ-kastiketta.



VINKKI!

Voit käyttää itse tehdyn maapähkinäkastikkeen sijaan valmista satay-kastiketta.



TERIYAKI-TOFU VARTAAAT JA MAAPÄHKINÄKASTIKE

4 ANNOSTA

Valmistusaika: 25 minuuttia
+ marinointiaika 1 tunti

2-3 pkt (250 g) Sofine Luomu
Tofu maustamaton
1 ½ dl teriyakikastiketta
2 pientä kesäkurpitsaa

Lime-kastike:

½ punainen chili silputtuna
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl riisiviinietikkaa
1 rkl sokeria
1 rkl limettimehua
mustapippuria

Maapähkinäkastike

½ dl Amona Makeuttamaton
maapähkinävoita
3 rkl kookoskermaa
2 rkl soijakastiketta
2 rkl limetinmehua
2 rkl makeaa chilikastiketta

Muuta: varrastikkuja
sormisuolaa
maapähkinärouhetta

1. Pane varrastikut veteen likoamaan.
2. Viipaloi tofu paksuiksi viipaleiksi ja kuivaa viipaleet talouspaperien välissä painellen. Pujottele viipaleet varrastikkuihin laakeaan, reunalliseen astiaan. Kaada päälle teriyakikastike. Anna marinoitua ½-1 tuntia. Kääntele välillä. **3.** Leikkaa kesäkurpitsaista juustohöylällä ohuita viipaleita. **4.** Tee molemmat kastikkeet mittaamalla ainekset kulhoihin. **5.** Valuta tofuvartaista talteen ylimääräinen marinadi. Grillaa tai pariloi tofu- ja kesäkurpitsaviipaleet molemmin puolin kauniin raidallisiksi. Jatka takakanen ohjeilla miedommassa, epäsuorassa lämmössä. **6.** Nosta grillatut kesäkurpitsat vuokaan ja kääntele joukkoon limekastike. Sipaise tofuvartaat marinadilla ja tarjoa ne maapähkinäkastikkeen ja limekesäkurpitsan kanssa. Viimeistele sormisuolalla ja maapähkinärouheella.

TIE TOFUMESTARIKSI

Tofu on helppo ja edullinen raaka-aine, josta grillaat 20 minuutissa varsinaista herkkua näitä ohjeita noudattamalla:

- #1 Grillaa kiinteää ja huokoista SoFine-tofua, joka imee itseensä herkullisia makuja pintamausteista ja marinadeista.
- #2 Leikkaa tofu reiluiksi paloiksi ja viipaleiksi, jotta lopputulos on mehevä.
- #3 Kuivaa tofupalat ja -viipaleet talouspaperien välissä kevyesti painellen.

- #4 Hyvin grillatun tofun mausteeksi riittää suola ja mustapippuri. Jos marinoit, suosi kalalle, kanalle ja possullekin sopivia sakeita ja makeita marinadeja, jotka edistävät kauniin paistopinnan muodostumista. Marinoi vähintään vartti tai yön yli. Säästä marinadia #8:aan.

- #5 Puhdista grilli kokkauksen alkajaisiksi (ja päätteeksi, jos käytät yhteisgrilliiä). Kuumenna grilliä tai parilaa 10 minuuttia kannen alla ja harjaa notkeaksi lämminnyt rasva ja rapsakat ruuantähteet irti teräsharjalla.

- #6 Öljyä grilli. Kierrä talouspaperista tiukka rulla ja imeytä se kasviöljyyn. Ota rulla grillipihteihin ja sivele grilliritilät ja parila öljyisäksi. Kuumenna 40 sekuntia ja toista 1-2 kertaa.

- #7 Grillaa tai pariloi tofun pintaan kaunis ja maukas ristikko tai raiditus. Sijoita sitten viipaleet ja palat mietoon, epäsuoraan lämpöön ja peitä kannella tai folionpalalla. Kiertävä ilma kuivattaa tofun pinnan tehden siitä ruskean ja rapean. Käännä tofuviipaleita ja paloja grillauksen aikana.

- #8 Koska marinadin maku muuttuu grillatessa, sipaise säästämäsi aromikasta ja eteeristä marinadia vielä lopuksi kuumana, tarjoiluvalmiin tofun pintaan.



WWW.SOFINE.EU/FI



SOFINESUOMI



SOFINESUOMI