



Vegania

**20 DE REȚETE
VEGANE BOGATE
ÎN PROTEINE**

CARTE DE BUCATE

Mai multe informații despre activitatea
noastră găsești pe
www.asociatiavegania.ro

CUPRINS

1. STICKY TOFU CU LAPTE DE COCOS
2. FRIPTURĂ DE TOFU CU USTUROI ȘI SIROP DE ARȚAR
3. TOFU PRĂJIT CU TAHINI
4. QUINOA CU TOFU
5. SALATĂ DE QUINOA ȘI EDAMAME
6. QUICHE CU SPARANGHEL FĂRĂ GLUTEN
7. BUDINCĂ DE MANGO CU CHIA
8. SALATE BÁNH MÌ MASON LA BORCAN
9. BOL DE MERE ȘI TOFU
10. TERIYAKI TEMPEH
11. TEMPEH SIMPLU CU CHILI DULCE
12. SUNSHINE TEMPEH CURRY
13. MACAROANE CU CHILI
14. SANDWICH CU TEMPEH ȘI MERE
15. SALATĂ POST-ANTRENAMENT CU VARZĂ KALE, QUINOA ȘI EDAMAME
16. SALATĂ CROCANTĂ DE ARAHIDE
17. OREZ PRĂJIT CU LEGUME
18. BOL BUDDHA DE DOVLECEI ȘI QUINOA
19. TOFU PORTOCALIU ÎN STIL "PUI" CU BROCCOLI
20. SANDVIȘURI CU TOFU KATSU STIL SUSHI





STICKY TOFU CU LAPTE DE COCOS

Această rețetă provine din viitoarea carte a bucătarului vegan și autoarei Nisha Vora, BIG VEGAN FLAVOR. Vora este probabil cel mai bine cunoscut ca fondatorul Rainbow Plant Life, iar acest fel de mâncare include tofu crocant prăjit la tigaie cu un sos de inspirație thailandeză de lapte de cocos, soia, lemongrass și condimente. Este simplu, conține trei porții și este o masă delicioasă pentru toate scopurile.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Înfășoară tofu într-un prosop subțire sau câteva prosoape de hârtie și apasă timp de 10 până la 15 minute.
2. Taie tofu în jumătate vertical, apoi întoarce fiecare bucată și taie transversal în pătrate de aproximativ 1 până la 1,5 cm grosime.
3. Aranjează tofu într-un singur strat pe o tăietură. Apasă ușor pe pătrate cu un prosop pentru a elibera mai multă apă. Presară tofu cu puțină sare. Tapetează o farfurie mare cu câteva prosoape de hârtie.
4. Încălzește o tigaie antiaderentă de 30 cm la foc mediu-mare timp de 2 minute, apoi adaugă uleiul și încălzește timp de 30 de secunde. Adaugă cu grijă tofu, aranjându-l într-un singur strat.
5. Mută tofu în ulei pentru a-l acoperi uniform și gătește-l până se rumenește pe fund, 5 până la 7 minute. Folosește o spatulă subțire pentru a întoarce și a găti până când cealaltă parte este și ea maro aurie, 4 până la 5 minute.
6. În timp ce tofu se gătește, poți prepara lichidul de fierbere. Folosește spatele unui cuțit mare sau o cană robustă pentru a zdrobi grosier semințele de coriandru. Sau poți folosi un mojar și un pistil sau pulsează o dată într-o râșniță de condimente.

INGREDIENTE

- 1 bloc de 400 g tofu extra-ferm scurs
- sare kosher
- 3 linguri ulei cu aromă neutră la alegere

Pentru lichidul de fierbere:

- 1 lingură semințe de coriandru
- 1 cutie de lapte de cocos integral de 400 ml
- 1/2 cană (140 g) sos de soia sau tamari
- 1/4 cană (84 g) sirop de agave (sau zahăr brun organic sau zahăr din trestie)
- 2 tulpini de lemongrass tocate
- 2,5 cm bucată de ghimbir proaspăt feliat subțire
- 4 căței mari de usturoi zdrobiți
- 1 până la 3 ardei iuți thailandezi sau 1 ardei serrano tăiați în jumătate pe vertical (folosește 3 ardei iuți pentru picant)
- 1/4 linguriță piper alb măcinat
- 1 baton de scorțișoară

Pentru servire:

- Orez alb sau brun gătit
- Semințe de susan alb sau negru prăjit
- 1 mână coriandru tocat sau busuioc thailandez opțional



STICKY TOFU CU LAPTE DE COCOS

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

7. Într-o cratiță medie (de 2 litri) cu fund gros, combină laptele de cocos, sosul de soia, siropul de agave, lemongrass, ghimbir, usturoi, ardeii chili (dacă îi folosești), coriandrul zdrobit grosier, piperul alb și scorțișoara. Adu la punctul de fierbere, amestecând ocazional, apoi redu căldura și lasă să fiarbă la foc mic timp de 7-8 minute. Ar trebui să fie foarte aromat și destul de sărat.

8. Adu tofu prăjit în lichidul de fierbere și amestecă pentru a-l acoperi. Câteva bucăți de tofu vor rămâne deasupra lichidului, dar este în regulă. Lasă să fiarbă ușor, amestecând ocazional, până când tofu devine aproape ridat și lichidul s-a îngroșat într-un sos care se lipește de tofu, aproximativ 35 de minute.

9. Îndepărtează de pe foc și lasă să se răcească ușor; aruncă bastonașul de scorțișoară. Servește peste orez, toarnă puțin din lichidul în care a fiert deasupra orezului (nu prea mult, deoarece este destul de concentrat) și garnisește cu semințe de susan și ierburi.





FRIPTURĂ DE TOFU CU USTUROI ȘI SIROP DE ARȚAR

Romy London a creat această rețetă de tofu prăjit cu usturoi și sirop de arțar, iar preparatul este o înlocuire ideală pentru piesa centrală tradițională de proteină animală. Este surprinzător de simplă, iar rezultatul este un bloc de tofu fraged, care poate fi tăiat la masă înainte de a fi servit.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Încălzește uleiul într-o tigaie antiaderentă din fontă, presară blocul de tofu cu puțină sare și piper și pune-l în uleiul încins. Apasă ușor tofu cu o spatulă - dar ai grijă să nu-l zdrobești!
2. Odată ce se formează o crustă crocantă în partea de jos a blocului, întoarce și repetă pe a doua. De asemenea, poți prăji părțile laterale ale blocului de tofu dacă îți place crusta crocantă de jur împrejur, dar nu este obligatoriu.
3. Pune tofu într-un vas de cuptor cu capac și preîncălzește cuptorul la 200C. Pune niște ceapă și morcovi tocați grosier și niște ierburi prăjite în vas pe lângă tofu.
4. Într-un castron, combină usturoiul, siropul de arțar, tamari, vinul și supa de legume, toarnă amestecul peste blocul de tofu, acoperă și pune vasul la cuptor.
5. Prăjește timp de 30 de minute, apoi scoate din cuptor și folosește cu grijă un cuțit ascuțit pentru a marca un model încrucișat pe partea superioară a blocului de tofu.
6. Toarnă sosul peste blocul de tofu, apoi coace-l încă 10-15 minute sau până când blocul de tofu devine auriu deasupra, cu margini caramelizate.
7. Transferă tofu într-un vas de servire și taie-l în porții. Servește-l alături de cartofi prăjiți, legume prăjite și sos vegan.

INGREDIENTE

- 1 lingură ulei vegetal
- 1 bloc de tofu ferm
- vârf de sare și piper
- 1-2 cepe tocate grosier
- ierburi proaspete, cum ar fi salvie și cimbru
- 4 căței de usturoi tocați mărunț sau rași
- 3 linguri sirop de arțar
- 3 linguri sos de soia tamari
- 60 ml vin roșu sau sherry de gătit
- 100 ml supă de legume

Pentru servire:

- Cartofi prăjiți
- legume prăjite
- sos vegan

Extra recomandare: Poți servi și ceapa prăjită din vasul de cuptor, este plină de aromă!



TOFU TRAS LA TIGAIE CU TAHINI

Această rețetă de la Viva!'s Vegan Recipe Club este un preparat delicios și extrem de bogat în proteine, perfect pentru după muncă. Se prepară în 20 de minute, dar dacă ești în criză de timp, poți înlocui ușor cu un amestec de legume preambalate și tofu deja marinat. Folosește tofu extra ferm și presară deasupra un pumn de nuci și semințe pentru un plus de proteine.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Tofu:

Prăjește tofu în ulei de susan până devine auriu, amestecând ocazional.

Adăugă sosul de soia și drojdia inactivă, amestecă și prăjește încă 1-2 minute.

Legume și tăiței:

Prăjește legumele la foc mediu-mare timp de câteva minute.

Adaugă tăiței și amestecă. Apoi adaugă tofu și amestecă din nou.

Sos:

Într-o cratiță mică, încălzește toate ingredientele la foc mediu. Toarnă peste tăiței, legume și tofu și decorează cu caju prăjit, ardei iute proaspăt, semințe, coriandru proaspăt și orice altceva îți place.

INGREDIENTE

Tofu:

- 280 g aprox. Tofu ferm, cubulețe
- Ulei de susan pentru prăjire, dar orice ulei este în regulă
- 1 lingură sos de soia
- 1 lingură drojdie inactivă

Legume:

- Fie folosești 1 pachet din amestecul preferat de prăjit, fie 3 pumni de legume prăjite, de exemplu broccoli, porumb pentru copii, morcov, pak choi, fasole edamame.

Tăiței:

- Fie folosești 150 g de tăiței direct la wok sau cuiburi de tăiței uscați (urmează instrucțiunile de pe pachet).

Sos:

- 1/4 cană tahini (60g)
- 2 linguri sirop, de exemplu arțar sau agave – opțional
- 1 lingură sos de soia
- 1 lingură oțet de orez (Folosiți oțet de cidru ca alternativă)
- 1 lingură suc de lămâie
- 1-2 linguri sriracha în funcție de cât de iute îți place!
- 3-5 linguri de apă



QUINOA CU TOFU

Combinarea quinoa cu tofu face ca această rețetă de la BOSH! să fie deosebit de bogată în nutrienți. De asemenea, include drojdie inactivă și kale pentru un plus de proteine și se prepară în doar 20 de minute. Fondatorii BOSH!, Henry Firth și Ian Theasby, recomandă să completezi acest preparat cu semințe germinate, care sunt extrem de bogate în proteine, vitamine și minerale.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Pregătește quinoa:

1. Clătește quinoa într-o sită sub apă rece.
2. Adaugă quinoa, apă și un praf de sare într-o cratiță, pune capacul și adu la punctul de fierbere la foc mare.
3. Când apa începe să fiarbă, redu focul la mic, deplasează capacul astfel încât să rămână un mic spațiu și fierbe quinoa timp de 15-20 de minute (verifică după 15 minute dacă quinoa este gata).

Pregătește ingredientele principale:

1. Curăță, taie capetele și feliază fin ceapa.
2. Fărâmițează tofu în bucăți de aproximativ 1 cm.
3. Taie roșiile cherry în jumătăți.
4. Desprinde frunzele de kale de pe tulpini și toacă-le mărunt.

Gătește preparatul:

1. Încălzește uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu-mare.
2. Adaugă ceapa și un praf de sare, amestecând timp de 1 minut.
3. Adaugă tofu și amestecă timp de 3-4 minute.
4. Adaugă usturoiul, pasta de roșii uscate la soare și drojdia inactivă, amestecând timp de 1 minut.
5. Adaugă roșiile cherry și amestecă timp de 2 minute (dacă tigaia pare uscată, adaugă un strop de apă pentru a o înmuia).
6. Adaugă frunzele kale și încorporează-le în amestec.

Finalizare și servire:

1. Pune quinoa gătită în tigaie și încorporează-o în restul ingredientelor.
2. Împarte quinoa în bolurile de servire și stoarce sucul de lămâie deasupra, reținând sămburii în mâna liberă.
3. Presară semințe mixte și azonează cu drojdie inactivă și piper.
4. Presară câteva semințe germinate și servește imediat.

INGREDIENTE

Pentru tofu cu quinoa:

- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură piure de usturoi
- 1 lingură drojdie inactivă
- 150 de grame de quinoa
- 300 ml apă
- 1 ceapă
- 200 de grame de tofu afumat
- 8 roșii cherry
- 4 frunze de kale
- 2 linguri pesto de roșii uscate
- Sare și piper după gust

Pentru a servi:

- Suc de 1 lămâie stors
- 1 lingură drojdie inactivă pentru a servi
- O mână de semințe încolțite ca garnitură



SALATĂ DE QUINOA ȘI EDAMAME

Atât quinoa, cât și edamamele sunt considerate proteine complete, ceea ce face ca această masă, creată de Ashley Madden de la Rise Shine Cook, să fie o adevărată sursă de nutriție pe bază de plante. De asemenea, include o combinație delicioasă de varză roșie tocată, ceapă verde și unt de migdale.

INSTRUCIUNI DE PREPARARE

1. Clătește quinoa într-o sită fină, apoi transferă într-o oală mică și adaugă 2 căni de apă și $\frac{1}{4}$ linguriță sare. Acoperă oala și adu apa la fierbere.
2. După ce apa fierbe, redu focul la mic și lasă să fiarbă timp de 12-15 minute sau până când quinoa a absorbit toată apa. Ia oala de pe foc, amestecă quinoa cu o furculiță, acoperă și las-o să se răcească pe un grătar sau o suprafață termorezistentă.
3. Umple o altă oală medie cu apă și adu-o la fierbere. Când fierbe, adaugă edamame congelat. Așteaptă ca apa să revină la fierbere, apoi fierbe edamamele timp de 3-4 minute. Scurge-le într-o strecurătoare și pune-le deoparte.
4. Între timp, taie varza folosind un cuțit de bucătar și pregătește sosul: adaugă untul de migdale și sosul de soia într-un bol mic. Folosind o furculiță sau un tel mic, amestecă până devine omogen. Adaugă oțetul de vin de orez, siropul de agave, usturoiul și sosul iute, apoi amestecă din nou până se omogenizează. Pune sosul deoparte.

5. Este timpul să asamblezi salata. Servește această

salată caldă sau la temperatura camerei. Dacă o servești la temperatura camerei, așteaptă ca edamamele și quinoa să se răcească complet înainte de a asambla salata.

6. Dacă o servești caldă, adaugă quinoa, edamamele, varza și ceapa verde într-un bol mediu și amestecă. Toarnă sosul uniform peste salată, apoi amestecă din nou. Decorează cu semințe de susan și mai multă ceapă verde, dacă dorești, și servește.

INGREDIENTE

Ingrediente:

- 1 cană quinoa albă uscată
- $2\frac{1}{2}$ căni edamame congelat
- 2 căni varză roșie fin tăiată
- 6 cepe verzi tăiate subțire
- 2 linguri unt de migdale bine amestecat sau unt din semințe de floarea-soarelui (pentru o opțiune fără nuci)
- $\frac{1}{4}$ cană tamari cu sodiu redus sau sos de soia
- 3 linguri oțet de vin de orez
- 2 lingurițe sirop de agave
- 2 căței mici de usturoi, tocați mărunt
- $\frac{1}{4}$ linguriță fulgi de ardei roșu sau 1-2 lingurițe sos iute
- Opțional pentru decor: 3 linguri semințe de susan, ceapă verde tăiată



BUDINCĂ DE MANGO CU CHIA

Acest desert hrănitor este bogat în proteine datorită bazei sale de semințe de chia. Creată de Natlicious Food, rețeta necesită doar un mango, lapte de ovăz, pastă de boabe de vanilie, sirop de arțar și semințe de chia. Poți servi cu niște iaurt fortificat pe bază de plante și granola.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Taie mango în jumătate, curăță-l de coajă și taie-l în cuburi.
2. Pune jumătate din mango într-un blender, împreună cu laptele, siropul de arțar și vanilia, și mixează.
3. Adaugă laptele de mango într-un recipient, împreună cu semințele de chia, și amestecă bine.
4. Acoperă și pune în frigider să se întărească peste noapte sau pentru câteva ore.
5. Când ești gata să servești, amestecă din nou și pune într-un borcan sau bol cu topping-urile preferate. Eu am servit cu iaurt, granola, chipsuri de cocos și cuburi de mango.

Budinca de chia este perfectă pentru mic-dejun și poate fi păstrată în frigider până la 4-5 zile.

INGREDIENTE

- 1 mango
- 240 ml lapte de ovăz
- 1 lingură pastă de vanilie și sirop de arțar
- 3 linguri semințe de chia

Pentru servire:

- Iaurt pe bază de plante
- Cuburi de mango
- Granola
- Nuci și semințe la alegere





SALATE BÁNH MÌ MASON LA BORCAN

Crearea rețetei, Kris Carr, a realizat aceste salate în borcan inspirate de bánh mì ca un preparat delicios și eficient pentru meal-prepping. Combină tofu cu legume proaspete și quinoa, completate cu un dressing revigorant pe bază de lime, coriandru și mentă.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Pentru a face dressingul, pune toate ingredientele într-un blender de mare viteză și mixează până devin o compoziție netedă, aproximativ 1-2 minute.
2. Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie mare, antiaderentă, la foc mediu-mare. Adaugă tofu și gătește-l, amestecând ocazional, timp de aproximativ 10 minute sau până devine auriu pe majoritatea părților. Ia de pe foc și azonează cu un praf de sare.
3. În timp ce tofu se gătește, pune morcovii, ceapa verde și ridichile într-un bol. Adaugă oțetul de orez, zahărul de cocos și sarea, și amestecă bine. Lasă să stea minim 15 minute.
4. Pentru a asambla salatele în borcan, pune între 2-3 linguri de dressing la baza fiecărui borcan. Stratifică cu ¼ cană quinoa gătită (dacă folosești), 1¼ cană din amestecul de morcovi și ridichi, ¼ cană castraveți și ¼ din tofu gătit. Deasupra pune între ¾ – 1 cană de salată tăiată și pune capacul. Repetă cu restul ingredientelor pentru a pregăti 4 borcane complete.
5. Când ești gata să mănânci, agită bine borcanul pentru a distribui dressingul.

Recomandare:

Salatele în borcan se păstrează proaspete în frigider până la 5 zile, făcându-le o opțiune excelentă pentru mese rapide.

INGREDIENTE

Pentru dressingul de salată:

- ½ cană semințe de dovleac, înmuiate și scurse
- ½ cană frunze proaspete de mentă, bine presate
- ½ cană frunze proaspete de coriandru, bine presate
- 1 ceapă verde (doar partea albă și verde deschis), tăiată grosier
- ½ cană apă
- ½ cană suc proaspăt de lime
- 1 curmală fără sâmbure
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin
- ¼ linguriță sare

Pentru salată:

- 1 lingură ulei de cocos
- 1 pachet tofu ferm de 400 g, scurs, presat și tăiat cuburi de 1,25 cm
- 2 morcovi medii, curățați și tăiați julienne
- 2 cepe verzi, tăiate subțire
- 3 ridichi medii, curățate și tăiate julienne
- 2 linguri oțet de orez
- 1 linguriță zahăr de cocos
- ¼ linguriță sare
- 1 cană castraveți fără semințe, tăiați cuburi
- 3-4 căni salată romaine (poți înlocui cu spanac), tăiată mărunt
- 1 cană quinoa gătită (opțional)
- 4 borcane de 480 ml cu gura largă



BOL DE MERE ȘI TOFU

Acest bol bogat în proteine cu mere și tofu durează doar 15 minute pentru a fi preparat și include, de asemenea, fasole edamame.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Amestecă sosul de soia, uleiul de susan, piureul de usturoi, piureul de ghimbir, zahărul, sriracha, sucul de lime și semințele de susan într-un bol. Lasă deoparte.
2. Încălzește 1 lingură de ulei neutru într-o tigaie antiaderentă și adaugă merele Jazz tăiate cuburi și tofu. Prăjește la foc mare timp de trei minute, până când se rumenesc ușor.
3. Toarnă sosul peste tofu și mere, apoi ia tigaia de pe foc. Lasă să se răcească ușor înainte de asamblare.
4. Împarte orezul brun gătit în patru boluri, adaugă amestecul de tofu și mere, edamame, morcovul, avocado și felii de mere Jazz.

INGREDIENTE

- 1 pachet tofu extra ferm, tăiat cuburi
- 2 mere Jazz, curățate și tăiate cuburi
- 3 linguri sos de soia
- 2 linguri ulei de susan
- 1 linguriță piure de usturoi
- 2 lingurițe piure de ghimbir
- 1 lingură zahăr
- 1 linguriță sriracha
- Sucul de la 1 lime
- 1 lingură semințe de susan
- 1 lingură ulei neutru

Pentru asamblare:

- 250 g orez brun gătit
- 2 mere Jazz, feliate
- 1 morcov, tăiat în fâșii
- 200 g edamame
- 1 avocado (feliat)





TERIAKY TEMPEH

Un alt fel de mâncare de la BOSH!, acest bol de tempeh teriyaki este simplu, hrănitor și înșelător de cărnos datorită ingredientului vedetă bogat în proteine. Deoarece tempeh-ul este făcut din soia fermentată, conține și bacterii bune care susțin un intestin sănătos.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Prepararea sosului teriyaki:

1. Curăță și rade ghimbirul.
2. Adaugă siropul de arțar și zahărul într-o crăticioară la foc mic și amestecă până se dizolvă zahărul.
3. Adaugă ghimbirul ras și usturoiul tocat în cratiță și amestecă timp de 2-3 minute până devin foarte aromate.
4. Adaugă sosul de soia și amestecă timp de 30 de secunde.
5. Adaugă oțetul de vin de orez și amestecă încă 30 de secunde.
6. Redu focul la mic și adaugă tahini cremos, amestecând pentru a îngroșa sosul.
7. Ia cratița de pe foc când sosul ajunge la consistența dorită.

Prepararea tempehului:

1. Taie tempehul în felii groase de ½ cm.
2. Curăță, taie în jumătate, scoate miezul și feliază ardeii verzi.
3. Taie mărunț ceapa verde.

Prepararea orezului:

1. Gătește orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. După ce e gata, pune-l într-o cratiță mare la foc mediu.
3. Adaugă 3 linguri de sos teriyaki, o mână de ceapă verde feliată și semințe de susan, amestecând bine.

INGREDIENTE

Pentru sosul teriyaki:

- 3 linguri sirop de arțar
- 3 linguri zahăr brun deschis
- 1 cățel de usturoi
- 5 cm ghimbir proaspăt
- 80 ml sos de soia
- 1 lingură oțet de vin de orez
- 2 linguri tahini cremos

Pentru tempeh:

- 200 g tempeh
- 2 ardei verzi
- 1 lingură ulei de susan prăjit
- 1 lingură ulei de rapiță
- 50 g caju

Pentru orez:

- 4 cepe verzi
- 2 pungi de 250 g orez basmati pentru microunde
- 2 linguri semințe de susan (și mai multe pentru garnitură)



TERIAKY TEMPEH

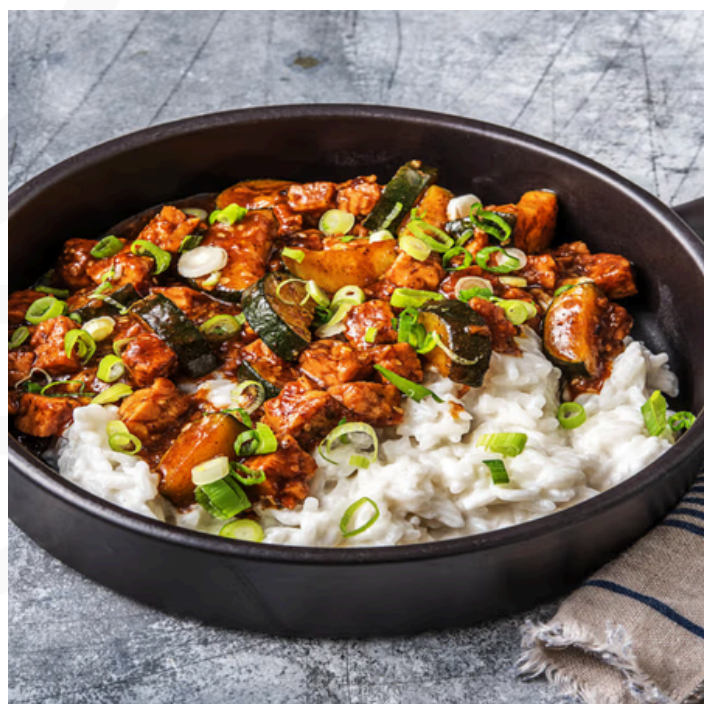
INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Gătirea tempehului:

1. Încălzește uleiul de susan și uleiul de rapiță într-un wok la foc mediu, adaugă tempehul, caju-ul și puțin ardei. Amestecă timp de 4-5 minute.
2. Adaugă sosul teriyaki în wok și amestecă timp de 2 minute, asigurându-te că tempehul este bine acoperit.

Servire:

1. Pune orezul pe farfurii și adaugă tempehul cu teriyaki deasupra.
2. Garnisește cu ceapă verde și semințe de susan și servește imediat.





TEMPEH SIMPLU DE CHILI DULCE

Fă-ți propriul tempeh de chili dulce super simplu folosind această rețetă de la World of Vegan. Servește-l peste orez, într-un wrap sau sandviș sau pur și simplu sau mănâncă-l direct din castron.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Instrucțiuni avansate: aburirea (opțional) & marinarea

1. Taie blocul de tempeh în cuburi de 1,25 cm.
2. Pune cuburile într-un recipient pentru aburire, acoperă și aburește-le deasupra apei clocotite timp de 10 minute.
3. După ce ajung la temperatura camerei, pune cuburile de tempeh într-un recipient sau într-o pungă sigilabilă. Adaugă sosul de soia, uleiul de susan, piperul și paprika afumată și agită sau amestecă bine. Asigură-te că fiecare bucățică este acoperită, apoi acoperă recipientul sau sigilează punga. Lasă la marinat timp de cel puțin 1 oră sau peste noapte pentru o aromă mai intensă.

Instrucțiuni de gătire:

1. Preîncălzește air fryer-ul (dacă modelul tău necesită preîncălzire).
2. Scoate cu grijă tempehul marinat, lăsând excesul de marinadă să se scurgă, și pune-l în coșul air fryer-ului.
3. Gătește la 175°C timp de 10 minute, agitând coșul la jumătatea timpului de gătire.
4. Transferă tempehul prăjit într-un bol de servire, toarnă sosul de chili dulce deasupra și amestecă bine. Garnisește cu ceapă verde și semințe de susan.

INGREDIENTE

- 1 bloc de 225 g tempeh simplu
- 3 linguri sos de soia cu conținut scăzut de sodiu, tamari sau aminos de cocos
- 1 linguriță ulei de susan prăjit
- 1/4 linguriță piper negru
- 1/4 linguriță paprika afumată (opțional)
- 3 linguri sos de chili dulce
- 1 ceapă verde mare, feliată fin
- 1 linguriță semințe de susan (negre sau albe)





SUNSHINE TEMPEH CURRY

Acest curry pe bază de tempeh de la BOSH! combină usturoi proaspăt, ghimbir, ceapă și pastă de lămâie cu turmeric. Asocierea tempeh-ului cu orez brun sau quinoa oferă, de asemenea, un profil nutrițional deosebit de bine rotunjit, cu o mulțime de proteine.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Pregătirea tempehului:

1. Fierbe 120 ml de apă într-o tigaie la foc mediu-mare. Fărâmițează tempehul cu mâinile și adaugă-l în apa clocotită. Redu focul la mediu și fierbe până când apa se evaporă.
2. Adaugă o cantitate generoasă de ulei de măsline și prăjește tempehul timp de 6-8 minute, amestecând ocazional pentru a se rumeni uniform.
3. Într-un bol separat, amestecă laptele de cocos, coriandrul, turmericul, usturoiul și chimionul. După ce tempehul s-a rumenit, adaugă amestecul de cocos și gătește timp de 1 minut. Pune tempehul deoparte și clătește tigaia pentru mai târziu.

Pregătirea pastei de curry:

1. Curăță și toacă grosier ceapa.
2. Curăță usturoiul și ghimbirul.
3. Pentru lemongrass, taie capătul de jos, îndepărtează straturile uscate și expune partea aromatică din interior.
4. Mixează toate ingredientele într-un robot de bucătărie până obții o pastă fină. Adaugă puțină apă dacă este necesar.

INGREDIENTE

Pentru tempeh:

- 1 bloc de tempeh
- 2 linguri de lapte de cocos
- 2 lingurițe coriandru măcinat
- 1 linguriță turmeric pudră
- 1 linguriță usturoi pudră
- 1 linguriță chimion
- 120 ml apă
- Ulei de măsline

Pentru pasta de curry:

- 1 ceapă
- 2 ardei iuți verzi
- 3 căței de usturoi
- 35 g ghimbir proaspăt
- 1 lingură turmeric măcinat
- 1 lingură coriandru măcinat
- 1/2 lingură chimion măcinat
- 2 tulpini de lemongrass
- 1 linguriță sare

Pentru curry:

- 2 ardei roșii
- 1 pachet broccoli tulpini subțiri
- 2 morcovi mari
- 200 ml supă de legume
- 1 conservă de lapte de cocos
- 4 frunze uscate de lime
- 1 lime
- Sare, piper și zahăr după gust



SUNSHINE TEMPEH CURRY

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Pregătirea curry-ului:

1. Taie subțire ardeii și morcovii felii rotunde. Spală broccoli și taie capetele uscate.
2. Într-o tigaie curată, încălzește 2 linguri de ulei de măsline la foc mediu-mare.
3. Când uleiul este fierbinte, adaugă pasta de curry și gătește 2-3 minute pentru a elibera aromele.
4. Adaugă morcovii, ardeii roșii, frunzele de lime, supa de legume și laptele de cocos. Amestecă bine și gătește timp de 20 de minute.
5. Adaugă broccoli în ultimele 2 minute și apoi pune tempehul gătit deasupra.

Sugestii de servire: Servește curry-ul cu orez basmati și decorează cu felii de ardei iute roșu, coriandru tocat și un strop de lime pentru un plus de prospețime.





MACAROANE CU CHILLI

Rainbow Plant Life face un amestec colorat de ingrediente în acest chili mac super simplu. Conține o mulțime de proteine datorită combinației de pinto și fasole neagră cu tempeh și poate fi acoperit cu o lingură mare de smântână vegană.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Într-o oală mare sau un vas olandez, încălzește 1 lingură de ulei (sau 1/3 cană de apă) la foc mediu. Când uleiul este fierbinte (sau apa fierbe), adaugă ceapa și gătește timp de 2 minute, condimentând cu un praf de sare. Adaugă usturoiul, ciupercile și tempehul fărâmițat și gătește încă 5 minute.
2. Adaugă pudra de chili, paprika, oregano, chimionul, piperul cayenne și sarea. Amestecă condimentele în legume și gătește timp de 1 minut, până când devin aromate.
3. Toarnă supa de legume pentru a degaja fundul oalei, răzuind bucățile rumenite.
4. Adaugă fasolea, roșiile zdrobite, pasta de roșii, porumbul și pastele. Amestecă bine.
5. Adu amestecul la punctul de fierbere, apoi redu focul și lasă-l să fiarbă ușor timp de 12-15 minute, până când pastele sunt fierte, dar nu prea moi. Dacă dorești o consistență mai suculentă, adaugă un pic mai multă supă sau apă.

INGREDIENTE

- 1 lingură ulei de măsline
- 1 ceapă galbenă medie, tocată
- 6 căței de usturoi, tocați fin
- 227 g ciuperci, tocate (folosesc ciuperci cremi)
- 1 bloc de 227 g tempeh, ras sau fărâmițat
- 1 lingură pudră de chili
- 1 linguriță paprika afumată (sau paprika obișnuită)
- 1 linguriță oregano
- 2 lingurițe chimion
- ½ linguriță piper cayenne (opțional, pentru o versiune ușor picantă)
- 1 ½ linguriță sare kosher, plus mai mult după gust
- 946 ml supă de legume
- 1 conservă de 440 g fasole pinto, kidney sau neagră, scursă și clătită
- 1 conservă de 790 g roșii zdrobite, coapte pe foc
- 2 linguri pastă de roșii
- 1 conservă de 430 g porumb dulce, scurs și clătit
- 340 g paste scurte, tip "elbow" sau cavatappi (gluten-free, dacă este necesar)
- 2-3 lingurițe sirop de agave, sirop de arțar, zahăr de cocos sau zahăr brun

Toppinguri:

- 1 cană (16 g) coriandru proaspăt, tocat
- Câteva stocarci de suc de lime
- 1 cană brânză vegană rasă (opțional, dar recomandat)
- Smântână vegană, pentru servit (opțional, dar recomandat)
- Ceapă roșie murată (opțional)



MACAROANE CU CHILLI

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

6. Potrivește de sare și piper și adaugă îndulcitorul. Gustă și ajustează condimentele după preferințe.
7. Dacă folosești brânză vegană, presar-o peste chili mac. Acoperă oala și lasă brânza să se încălzească câteva minute. Lasă preparatul să stea cel puțin 15 minute înainte de a-l servi și adaugă coriandru proaspăt și alte toppinguri dorite.





SANDWICH CU TEMPEH ȘI MERE

Această rețetă de la Happy Skin Kitchen combină tempeh la grătar cu o salată de mere dulce și delicioasă. Poți fie să faci singur sosul, fie, pentru a economisi timp, să cumperi marca preferată.

INSTRUCIUNI DE PREPARARE

1. Pentru a face sosul BBQ, amestecă toate ingredientele într-un bol mic.
2. Într-un bol, amestecă toate ingredientele pentru umplutură. Pune un capac deasupra și lasă-l deoparte în timp ce pregătești restul.
3. Taie tempehul în felii subțiri și unge-le cu sosul barbecue. Dacă poți, pregătește-l cu o zi înainte și lasă-l să se marineze peste noapte sau cel puțin 2-3 ore la frigider.
4. Pune feliile de tempeh pe grătar și gătește-le câte 3-4 minute pe fiecare parte. În același timp, prăjește pâinea până devine crocantă.
5. Asamblează sandwichul începând cu avocado pasat, verdețurile, apoi adaugă tempehul, varza murată și în final umplutura de mere.
6. Folosește sos barbecue suplimentar dacă este necesar. Savurează imediat sau împachetează pentru un picnic perfect!

INGREDIENTE

- 1 bloc de tempeh
- 1/2 cană sos barbecue

Sau poți face sos barbecue de casă:

- 1/2 cană piure de roșii
- 1/2 cană apă
- 3 linguri sos Worcestershire
- 2 linguri oțet de mere
- 1/2 linguriță sare
- 2 linguri sirop de arțar
- 1 linguriță piper negru

Pentru umplutură:

- 1 măr Jazz, curățat de sâmburi și tăiat felii foarte subțiri
- 2 căni varză roșie, rasă fin
- 1 morcov, tăiat felii subțiri
- 3 cepe verzi, tocate fin
- 1 avocado, pasat sau tăiat felii
- O mână de verdețuri la alegere – am folosit un amestec de varză și rucola
- Opțional, dar foarte delicios: varză murată sau kimchi



SALATĂ POST ANTRENAMENT CU VARZĂ KALE QUINO ȘI EDAMAME

Această rețetă vine și de la BOSH! și include kale, quinoa și edamame împreună cu un sos de suc de portocale, muștar, sirop de arțar, lime și ulei de susan. Este aromată și picantă și întregul fel de mâncare durează doar aproximativ 20 de minute pentru a fi pregătit.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Pregătește cartoful dulce:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C (ventilator).
2. Taie cartoful dulce, cu coajă, în bucăți de 2 cm, așează-le pe o tavă de copt, stropește cu 1 lingură de ulei de măsline și azonează cu sare și piper.
3. Pune tava în cuptor și coace timp de 25-30 de minute, până când devine fraged.

Pregătește quinoa:

1. Clătește quinoa și gătește conform instrucțiunilor de pe pachet, cu cubul de supă dizolvat în apă.
2. După ce este gătită, întinde quinoa pe o tavă de copt pentru a se răci rapid.

Pregătește kale și restul ingredientelor:

1. Îndepărtează cotorul de kale și toacă frunzele într-un bol.
2. Adaugă o cantitate generoasă de sare, sucul de la portocală și stropește cu ulei de măsline extra virgin.
3. Amestecă bine și masează kale-ul timp de 2 minute cu mâinile pentru a-l înmuia.
4. Pune boabele de edamame într-o sită și clătește-le sub apă caldă până se dezgheață.
5. Adaugă boabele de edamame în bolul cu kale, împreună cu linte, și amestecă ușor pentru a combina.

INGREDIENTE

- 1 cartof dulce mare
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare și piper după gust
- 90 grame quinoa
- 1 cub de supă de legume
- 100 grame frunze de kale
- ½ lingură ulei de măsline extra virgin
- 250 grame linte gătită
- 1 portocală
- 120 grame boabe de edamame
-

Pentru dressing:

- ½ portocală (suc, aproximativ 4 lingurițe)
- 2 lingurițe muștar cu boabe întregi
- O stropire ușoară de ulei de susan
- 2 lingurițe sirop de arțar
- Sucul de 1 lime (aproximativ 4 lingurițe)

Pentru topping:

- 1 lingură semințe mixte
- 1 avocado



SALATĂ CROCANTĂ DE ARAHIDE

Natlicious a creat această rețetă crocantă de salată de arahide cu un amestec de legume proaspete, edamame și quinoa. Felul de mâncare este ca o salată răcoritoare sau un prânz ușor.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Taie varza în fâșii subțiri, juliennează morcovul și taie cepele verzi.
2. Într-un bol mare, adaugă toate ingredientele.
3. Într-un robot de bucătărie sau blender, adaugă toate ingredientele pentru dressing și mixează până când totul este bine combinat.
4. Adaugă jumătate din dressing în bol și amestecă bine.
5. Servește cu restul de dressing deasupra, arahide suplimentare și coriandru.

INGREDIENTE

- 200 g varză roșie
- 1 morcov
- 2 cepe verzi
- O mână de frunze proaspete de coriandru
- 100 g quinoa gătită
- 50 g arahide sărate, zdrobite
- 100 g edamame, fierte

Pentru dressing:

- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri sos de soia
- 1 lingură sirop de arțar
- 1 lingură suc de lămâie
- 60 g unt de arahide cremos
- 1 cățel de usturoi
- 1 bucată mică de ghimbir
- 2-3 linguri de apă





OREZ PRĂJIT CU LEGUME

O altă rețetă de la Rise Shine Cook, acest fel de mâncare combină orezul brun cu edamame, kale și migdale prăjite sau semințe de dovleac pentru câteva proteine suplimentare. Poți încerca să înlocuiești orezul cu quinoa și să acoperi cu un vârf de drojdie inactivă pentru niște nutrienți suplimentari.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Mai întâi, pregătește orezul și edamame. Dacă vrei să faci acest preparat rapid, poți pregăti orezul și edamame cu o zi înainte și să le ții în frigider până când sunt necesare.
2. Pentru a face orezul, urmează instrucțiunile de pe pachet – de obicei, 1 cană de orez și aproximativ 2 căni de apă, un praf de sare, și se fierbe la foc mic, acoperit, timp de 35-45 de minute, dar poate varia în funcție de marcă. După ce este gata, răzuiește cu o furculiță și pune deoparte.
3. În timp ce orezul se gătește, pregătește edamame. Pune edamame într-o cratiță și acoperă cu apă. Adu la fierbere și fierbe timp de 3-5 minute. Scurge bine și pune deoparte.
4. Într-o tigaie mare antiaderentă, sotează ceapa și morcovul cu câteva linguri de apă timp de aproximativ 3 minute. Adaugă apă după cum este nevoie, câte două linguri de fiecare dată. Este util să ai o cană de apă lângă aragaz în timp ce sotezi.
5. Acoperă tigaia și continuă să gătești (acum aburim legumele) timp de 5-7 minute sau până când morcovii sunt fragezi. Ridică capacul și verifică ocazional pentru a te asigura că nu s-a evaporat toată apa.
6. Adaugă usturoiul, ghimbirul și ardeiul gras și sotează încă câteva minute, fără capac. Adaugă apă, câte două linguri de fiecare dată, pentru a preveni arderea.

INGREDIENTE

- 1 cană de orez brun uscat sau aproximativ 3 căni de orez gătit
- 1 cană edamame congelate, decojite
- ½ ceapă roșie, tăiată cubulețe
- 1 morcov mare, tăiat cubulețe
- 2 căței de usturoi, tocați mărunț
- 1 linguriță de ghimbir proaspăt ras
- 1 ardei gras, fără cotor și semințe, tăiat cubulețe (orice culoare)
- 1 cană mare de varză roșie fin tăiată
- 2-3 linguri tamari sau sos de soia
- ½ lime, suc
- 1 cană frunze mari de kale (varză creață sau lacinato), fără codițe și tăiate mărunț

Garnitură opțională:

- 3 cepe verzi, tăiate subțire
- ¼ cană migdale prăjite sau semințe de dovleac
- Sos iute



OREZ PRĂJIT CU LEGUME

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

7. Aducă acum orezul brun, edamame gătite și varza roșie și gătește, amestecând, timp de 2-3 minute până când totul este bine încălzit.
8. În final, aduică tamari, suc de lime și kale tăiat mărunț. Amestecă și gătește la foc mediu până când kale devine verde strălucitor și se înmoaie.
9. Îndepărtează de pe foc și gustă; ajustează cu tamari (sau sos de soia) și suc de lime, după gust. Împarte în boluri și aduică ceapă verde, migdale prăjite sau un strop de sos iute, dacă dorești.

Pentru a prăji migdalele, pune-le într-o tigaie uscată sau antiaderentă și gătește-le la foc mediu timp de 3-5 minute, până când devin aromate și încep să se rumenească. Transferă-le imediat pe o farfurie..





BOL BUDDHA CU DOVLECEI ȘI QUINOA

Fondatorul Rise Shine Cook, Ashley Madden, a creat această rețetă pentru un bol Buddha rapid și hrănitor. "Încărcat cu proteine și fibre", scrie Madden. "Pasionații de plante vor adora adăugarea de năut și spanac, precum și sosul aromat de citrice și migdale."

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Gătește quinoa conform instrucțiunilor de pe pachet și lasă deoparte când este gata. Păstrează acoperită.
2. Între timp, preîncălzește cuptorul la 190°C și tapetează 2 tăvi cu hârtie de copt.
3. Amestecă condimentele pentru dovleac într-un bol mic. Adaugă praf de chili, chimen și sare și combină.
4. Taie dovleacul butternut și pune-l într-un bol mare.
5. Presară condimentele peste dovleac și amestecă cu o spatulă de silicon. După ce toate bucățile sunt acoperite, transferă-le în tava acoperită cu hârtie de copt.
6. Întinde ceapa roșie și ardeiul gras pe cealaltă tavă de copt. Apoi, pune ambele tăvi în cuptor și coace timp de 30 de minute.
7. Întoarce legumele și coace încă 20 de minute. Dovleacul va fi gata când poți să-l străpungi ușor cu o furculiță. Ceapa și ardeii ar putea fi gata înainte de dovleac (în funcție de dimensiunea lor) și vor fi gata când marginile încep să se rumenească. Verifică la fiecare zece minute pentru a evita arderea.
8. În timp ce legumele se coc, pregătește sosul adăugând toate ingredientele sosului într-un blender mic și mixează sau amestecând într-un bol. Pune deoparte.

INGREDIENTE

- 3 căni quinoa gătită
- 6 căni dovleac butternut, tăiat în cuburi mari
- 1-2 linguri praf de chili
- 1 linguriță chimen măcinat
- ½ linguriță sare
- Piper negru, după gust
- 2 cepe roșii mari, tăiate în cuburi mari
- 2 ardei grași roșii, tăiați în cuburi mari
- 3 căni năut gătit
- 3 căni spanac proaspăt, presat
- 2 căței de usturoi, tocați mărunt

Sos de migdale și citrice:

- ¼ cană unt de migdale bine amestecat
- ¼ cană suc de portocale
- 2 lingurițe oțet de mere
- 1 lingură tamari
- 1 lingură miso alb
- 1 cățel de usturoi, tocat mărunt
- ½-1 linguriță sos iute
- 1 linguriță sirop de arțar (opțional)



BOL BUDDHA CU DOVLECEI ȘI QUINOA

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

9. Adaugă năutul, spanacul și usturoiul tocat într-o tigaie și sotează la foc mediu cu câteva linguri de apă până când spanacul se înmoaie. Apoi, amestecă 2 linguri din sosul de migdale și citrice și gătește la foc mic pentru încă 2 minute.

10. Pentru a asambla bolul, pune $\frac{3}{4}$ cană quinoa pe fundul bolului și aranjează dovleacul prăjit, ceapa și ardeii prăjiți și spanacul cu năut în secțiuni separate. Adaugă sos suplimentar de migdale și citrice și servește.





TOFU ÎN STIL "ORANGE CHICKEN" CU BROCCOLI

Această rețetă de tofu și broccoli în stil „orange chicken” este o variantă bogată în proteine și vegană a bucătăriei chino-americane. Creată de Plantbaes, preparatul se face în doar 30 de minute, conține 29g de proteine pe porție și este ideală pentru prepararea în cantitate mare.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

1. Coace tofu-ul în aer fryer la 180°C (350°F) timp de 15 minute (sau 20 de minute la 200°C (400°F) în cuptor).
2. Coace broccoli-ul timp de 8 minute la 180°C (350°F) (15 minute în cuptor).
3. Combină sucul de portocale, ghimbirul, usturoiul, tamari, oțetul de orez, uleiul de susan și siropul de arțar.
4. Combină amidonul de tapioca cu apa.
5. Într-o tigaie pe foc mediu, adaugă sosul și amestecul de tapioca. Gătește până începe să se îngroașe.
6. Amestecă tofu-ul și broccoli-ul în sos.
7. Servește cu orez, ceapă verde și semințe de susan, și bucură-te de masă!

INGREDIENTE

- 600 g tofu extra ferm
- 3 căni broccoli (tăiat în cuburi)
- 3 căni orez gătit
- 1 ceapă verde
- 1 lingură semințe de susan
- 1 1/2 căni suc de portocale
- 1 lingură ghimbir (ras)
- 2 căței de usturoi (tocați mărunt)
- 2 linguri tamari
- 1 linguriță oțet de orez
- 1 lingură ulei de susan
- 2 linguri sirop de arțar
- 1 1/2 linguriță amidon de tapioca (plus 3 linguri apă)





SANDVIȘURI TIP SUSHI ȘI CU TOFU KATSU

The Foodie Takes Flight combină ingredientele de sushi într-un sandwich pentru a oferi o variantă inovatoare, bogată în nutrienți și delicioasă a unui prânz obișnuit. Crusta crocantă de alge marine protejează orezul lipicios și umplutura de tofu katsu, aducând în plus valoare nutrițională prin iod, tirozina, vitamine și minerale. Se servește deasupra cu semințe de susan și sos teriyaki.

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

Orez Sushi Japonez:

1. Spală orezul japonez de 2-3 ori cu apă.
2. Gătește în aparatul de gătit orez. (1 cană orez = 1 cană apă)
3. În timp ce orezul se gătește, toarnă oțetul de orez, zahărul și sarea într-un bol mare din lemn sau ceramic. Amestecă bine.
4. După ce orezul este gata, adaugă-l în amestecul de oțet și amestecă bine. Orezul cald va absorbi ușor amestecul.
5. Acoperă orezul cu un prosop umed. Refrigerază timp de cel puțin 1 oră. Acoperă cu un prosop sau folie alimentară, apoi refrigerază.

Tofu 'Katsu':

1. Scurge apa din tofu învelindu-l în prosoape de hârtie și apoi plasând o suprafață grea (un tocător sau o farfurie) deasupra fiecăruia. Lasă-le timp de 15 minute până când apa este absorbită de prosoape.
2. Taie fiecare tofu în felii pătrate de 1/2 inch grosime. Fiecare cub trebuie tăiat în 3 felii, în funcție de grosimea tofu-ului. Condimentează cu sare după cum e nevoie. Dacă rămâne tofu în plus, îl poți consuma ca atare!
3. Pregătește aluatul amestecând toate ingredientele până devine omogen. Într-o altă farfurie sau tavă, adaugă pesmetul.

INGREDIENTE

Orez Sushi Japonez:

- 1 1/2 căni orez japonez nepregătit
- 1/4 cană oțet din vin de orez (aceast tip de oțet este esențial)
- 1 1/2 linguri zahăr alb
- 3/4 linguriță sare de mare
- Tofu 'Katsu':
- 2 blocuri de tofu proaspăt extra ferm (240 g fiecare)

Ulei de canola pentru prăjit

- 1/2 linguriță sare (sau după gust)
- 1/2 cană făină
- 1 lingură + 2 lingurițe amidon de porumb
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță pudră de paprika dulce (opțional)
- 1/2 cană apă
- 1 cană pesmet japonez

Sandwichul:

- 4 foi întregi de nori
- Orez sushi japonez pregătit
- 4 felii de tofu 'Katsu'
- Morcovi tăiați subțiri
- Salată verde
- Ridichi murate
- Rădăcină de brusture murată
- Sos teriyaki sau sos la alegere
- Semințe de susan



SANDVIȘURI TIP SUSHI ȘI CU TOFU KATSU

INSTRUCȚIUNI DE PREPARARE

4. Pune fiecare felie de tofu în aluat, apoi acoperă-o cu pesmet. Repetă acest pas pentru restul de tofu.
5. Încălzește uleiul într-o tigaie. Când este încins (poți verifica adăugând puțin pesmet), adaugă tofu-ul. Prăjește timp de aproximativ 6-8 minute la foc mediu până devine auriu. Scoate feliile de tofu din ulei și oprește focul.
6. Lasă-le să se răcească timp de 10-15 minute pentru a menține crusta crocantă.

Asamblarea Sandwichului:

1. Pe o suprafață plată, așază foaia de nori.
2. Adaugă o cantitate generoasă de orez sushi pentru a forma o formă pătrată de aceeași dimensiune cu tofu katsu.
3. Adaugă salata verde, apoi tofu-ul.
4. Adaugă alte topping-uri la alegere, toate de aceeași dimensiune cu tofu și orez.
5. Adaugă un alt strat de orez și apasă ușor.
6. Împătorește fiecare latură a foii de nori către centru, ținând umplutura pentru a asigura că sandwichul va rămâne bine strâns.
7. Împătorește foaia în sus, având grijă să împingi laturile în interior.
8. Rotește sandwichul și taie-l cu un cuțit ascuțit. Poți adăuga semințe de susan și sos teriyaki după gust! Dacă intenționezi să le depozitezi în frigider, le poți înfășura în folie alimentară sau le poți pune într-un recipient etanș pentru a evita uscarea.



Vegania

POFTĂ BUNĂ!

www.asociatiavegania.ro

