



GRILLITUD TOFU PRUUNI RIISIGA

Retsept: Mari-Liis Tammik, Miam Catering

Valmistamine

Grillitud tofu pruuni riisiga on maitsmist väärt! Tofut võib grillida, praadida, kasutada pirukate, pannkookide ja pelmeenide täidisena, võileivakatteks, lisada rohelistesse salatisse või juurviljasuppidesse...

Tänases retseptiklipis on tofu grillitud kujul - selle kõrvale sobib hästi pruun riis. Esimesena valmista marinaad. Selleks sega kausis sojakaste, tšillikaste, mesi, küüslauk, tšillihelbed ning laimimahla. Lõika tofust suupärased kuubikud ning lisa need marinaadile. Lase seista külmkapis kuni 24 tundi. Piki tofu ning köögiviljatükid vaheldumisi grillvardasse ning küpseta kuni tofu on kuldpruun. Vahepeal sega keedetud pruun riis, tšilliõli, ürdid ja hakitud tšilli. Serveeri tofu riisipadjal ning soovi korral pintselda tofut järelejäänud marinaadiga. Head isu!

- 4 spl sojakaste
- 3 spl magushapu tšillikaste
- 2 spl mesi või agave siirup
- 2 küüslauk, hakitud
- 1 tl tšillihelbed
- ½ laim
- 250g kõva tofu
- ½ paprika
- ½ suvikõrvits
- 250g keedetud Veski Mati Täistera pruun riis
- 1 spl tšilliõli
- peotäis hakitud ürte
- 0,5 tl tšilli, hakitud