

Vege szaszłyki z tofu

Przepis od:

Old Friends Kimchi

Zdjęcie:

j.w.

Czas przygotowania:

ok. 30 min

Czas grillowania:

ok 12 min

Rodzaj diety:

Wegańska

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

[Wyślij przepis mailem](#)

Składniki

- 1 kolba kukurydzy
- 1 cukinia
- 1 papryka
- 15 pomidorków cherry
- 1 duża czerwona cebula
- 200 g tofu
- sól, pieprz
- kolendra

Przygotowanie

Wszystkie składniki marynaty odmierzamy do miseczki i dokładnie ze sobą mieszamy. Kukurydzę wkładamy do wrzątku i gotujemy 10 minut. Wszystkie warzywa oraz tofu kroimy na mniejsze kawałki, a następnie przekładamy do marynaty na co najmniej 30 minut. Po tym czasie nabijamy składniki na patyczki. Grillujemy na mocno rozgrzanym grillu przez około 12 minut, obracając w tym czasie szaszłyki, aby równomiernie się zarumieniły.

Lista zakupów

[Tofu naturalne BIO, Żółty Cesarz](#)

[Gramatura: 200 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Pomidorki ekologiczne cherry, import](#)

[Gramatura: 250 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Cukinia ekologiczna, import](#)

[Gramatura: na wagę](#)

IDŹ DO SKLEPU

Polecane dla Ciebie

Spring rolls z kimchi ZOBACZ

Szaszłyki z kurczaka i brzoskwini z sosem borówkowym ZOBACZ

Vege szaszłyki z tofu ZOBACZ

Mazurek chałwowo-porzeczkowy ZOBACZ