

Fırında Tofu

Mükemmel altın sarısı dış yüzey ve yumuşak iç yapısıyla çıtır fırın tofu tarifi. Çok yönlü, sağlıklı ve lezzetli kolay vegan protein.

5 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 400 g tofu soya peyniri
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı soğan tozu
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı paprika biber

Yapılışı

1

Tofu'yu hazırlayın

Fırını 200°C'ye ısıtın. 400g tofu'yu süzün ve kesme tahtası üzerinde temiz mutfak havluları arasına yerleştirin.

2

Havluyla sarılı tofu'nun üzerine ağır bir tabak koyun ve fazla nemi çıkarmak için 15 dakika sıkın.

3

Sıkılmış tofu'yu 2cm küpler halinde kesin ve büyük bir karıştırma kasesine yerleştirin.

4

Baharatlayın ve kaplayın

Tofu'nun üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1 yemek kaşığı soya sosu gezdirin. Tüm parçaları eşit şekilde kaplamak için nazikçe karıştırın.

5

Ayrı bir kasede 1 tatlı kaşığı mısır nişastası, 1 tatlı kaşığı soğan tozu, 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu, 1 tatlı kaşığı kırmızı biber ve 1 tatlı kaşığı siyah biberi birleştirin. İyice karıştırın.

6

Baharat karışımını tofu'nun üzerine serpin ve her parça baharatla tamamen kaplanana kadar karıştırın.

7

Bake

Bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın. Tofu küplerini her parça arasında boşluk bırakarak tek sıra halinde dizin.

8

Alt tarafları altın sarısı kahverengi olup çıtırlaşmaya başlayana kadar 15 dakika pişirin.

9

Spatula kullanarak her parçayı çevirin ve tüm taraflarda altın sarısı kahverengi ve çıtır olana kadar ek 15 dakika pişirin.

- 10 Fırından çıkarın ve servis yapmadan önce dış yüzeyin sertleşmesine ve ekstra çıtır olmasına izin vermek için 2 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

114	10g	8g	6g	2g	1g	590mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Her zaman ekstra sert tofu kullanın ve maksimum çıtırılık sağlamak için fazla nemi çıkarmak üzere ağır nesneler altında en az 15 dakika sıkın.

Tüm parçaların eşit pişmesi için tofu'yu üniform küpler halinde kesin - en iyi sonuçlar için 2cm parçalar hedefleyin.

Bu yemeği karşı konulmaz kılan imza çıtır dış yüzeyi yarattığı için mısır nişastası kaplamasını atlamayın.

Fırın tepsisini aşırı doldurmakaçının, bu uygun kızartma yerine buğulanmaya neden olur - gerekirse iki tepsi kullanın.

Tüm taraflarda eşit kızartma sağlamak için tofu parçalarını pişirme süresinin yarısında çevirin.

Dış yüzeyin sertleşmesine ve ekstra çıtır olmasına izin vermek için fırından çıkardıktan sonra tofu'yu 2-3 dakika dinlendirin.

Çıtırılığı korumak için kalan fırın tofu'yu soslar olmadan saklayın - sosları servis yapmadan hemen önce ekleyin.

Çıtır dokuyu geri kazandırmak için kalan tofu'yu mikrodalga yerine fırında ısıtın.