Knedlíčky či kuličky z tofu

https://www.varimesmarcelou.cz/knedlicky-ci-kulicky-z-tofu

Tofu je potravina, nad kterou jsem v obchodě vždy postála a pak šla dál. Byla to chyba, protože je to surovina, z které se dá připravit během chvíle spoustu pokrmů. Chutných pokrmů. Mám v plánu minimálně 3, ale zde vám představím knedlíčky nebo kuličky, které můžete použít do polévky, do rajské či rajčatové omáčky, grilovat je, opékat se zeleninou. Možností je hodně.

Na přípravu 16 knedlíčků o průměru 3,5 cm a hmotnosti cca 35 g budeme potřebovat

Do kuchyňského sekáčku

- 250 g kuřecích prsních řízků nakrájených na menší kusy (lze použít krůtí i vepřové)
- 200 g tofu natural nakrájené na menší kusy
- 1 rozklepnuté celé vejce
- Sůl
- 1 čajovou lžičku sójové omáčky, passaty a mleté sladké papriky

K zahuštění knedlíčků

- 50 g strouhanky
- 1 rovnou polévkovou lžíci krupice (mouka)

Příprava těsta **5 minut**

Tvoření knedlíčků **10 minut**

Tepelná úprava **15 minut**

Postup přípravy knedlíčků či kuliček z tofu

Do sekáčku vložíme všechny uvedené suroviny a během 20 vteřin z nich v nádobě vytvoříme kouli těsta. Těsto přemístíme do misky, přidáme strouhanku a krupici. Vidličkou připravíme hladké kompaktní těsto. Ještě ochutnáme, zda je těsto dost slané. Těsto necháme chvíli odstát, stačí 15 minut.

Tip: Knedlíčky lze ochutit i špetkou oregana i česnekem

Navlhčenými dlaněmi vytvoříme kuličky – knedlíčky. Záleží na tom, kde je chceme použít. Do polévky určitě připravíme knedlíčky menší, tak 1,5 – 2 cm v průměru a vyrobíme jich přibližně 35. Já jsem je chtěla knedlíčky do rajčatové omáčky, a proto jsem je připravila větší a bylo jich 16.



Příprava rajské omáčky

Kostičky cibule jsem osmažila společně s uzeným špekem a rozmarýnem. Přilila jsem rajčatovou passatu, lehce osolila a lehce přisladila. Do omáčky jsem vložila připravené koule a 15 minut nechala povařit v omáčce.

Podávala jsem s uvařenými krátkými těstovinami. Pokrm je mimořádně sytý, na porci stačí 2-3 knedlíčky a 60 g těstovin v suchém stavu.

Surovina tofu je pro mne překvapení roku 2025. Pokud jste tofu nevyzkoušeli, pak doporučuji vyzkoušet. A finančně to není žádná katastrofa, bloček 200 g stojí okolo 25 Kč a nasytíme celou rodinu.


Parime's Marcelou