Knedlíčky z tofu

https://www.varimesmarcelou.cz/knedlicky-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 recepty z tofu, ale nyní vám představím knedlíčky nebo kuličky, které můžete použít do polévky, do rajské či rajčatové omáčky, grilovat je, opékat je se zeleninou. Možností je hodně.

Tofu je pro mne příjemné překvapení, cenově přijatelná a dostupná ingredience pro různé pochoutky.

Na přípravu 16 knedlíčků budeme potřebovat

(Knedlíčky o průměru 3,5 cm a hmotnosti cca 35 g)

Do kuchyňského sekáčku vložíme

- 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 máčky, passaty a mleté sladké papriky

Na zahuštění knedlíčků

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

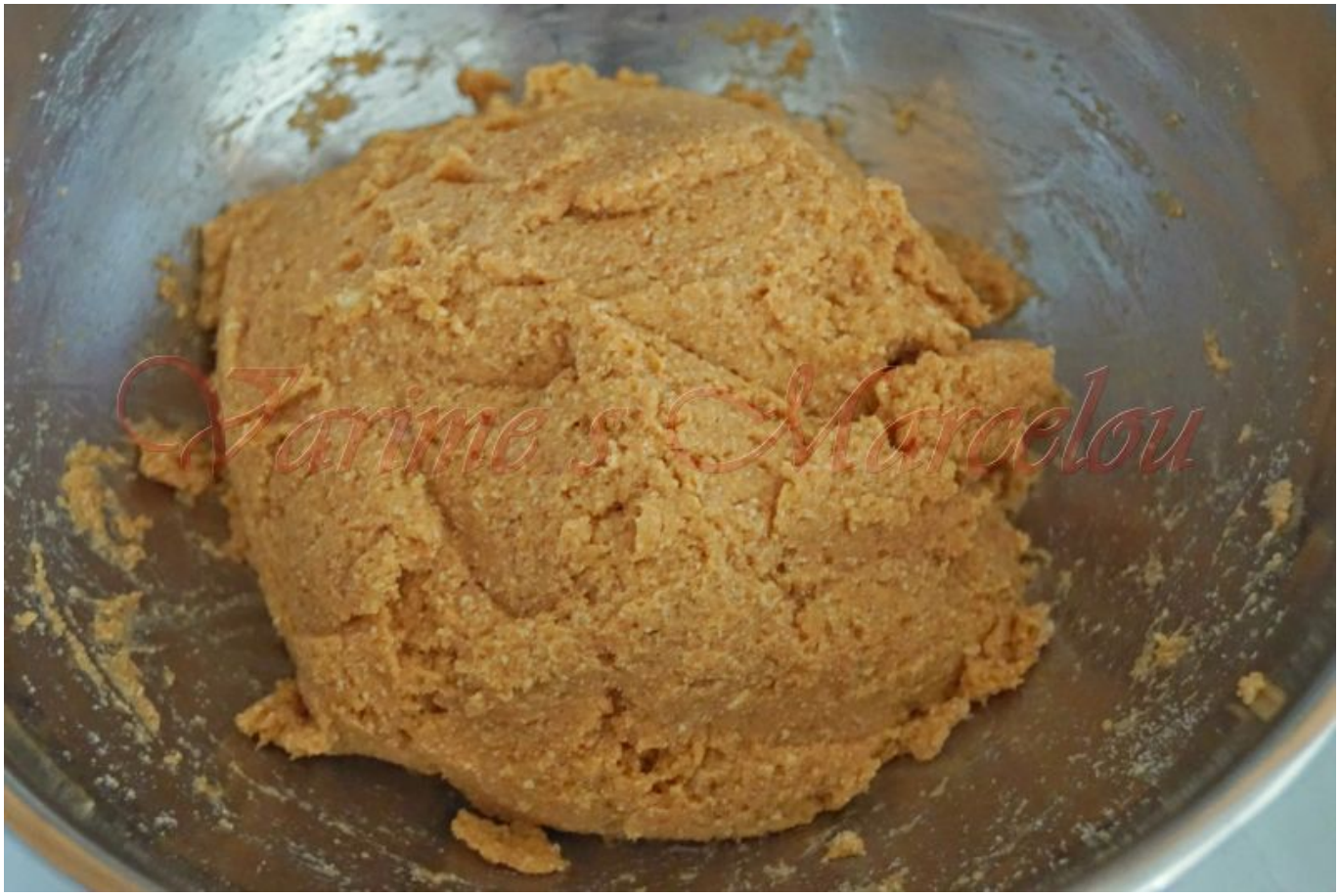
Příprava těsta 5 minut

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 dost slané. 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 knedlíčky menší, tak 1,5 – 2 cm v průměru a připravíme jich přibližně 35. Já jsem je chtěla do rajčatové omáčky, a proto jsem je připravila větší a bylo jich 16.



Připravila jsem si rajčatovou omáčku: kostičky cibule jsem osmažila společně s uzeným špekem a rozmarýnem. Přilila jsem 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.