

Fırın Baharatlı Tofu Küpleri

Toplam 35 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Kolay

~170 kcal

Açılış 3/10

Fırın baharatlı tofu küpleri, vegan protein ihtiyacı için çeyreç düzeyli ve kolay hazırlanabilir. Tarifini keşfetmek için tıklayın.

Malzemeler

- 400 gr Tofu
- 2 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 adet Lime

Yapılış

- Tofuyu küp doğrayıp pemiz bezle bastırarak 10 dakika kurulayın.
- Soya sosu, zeytinyağı ve lime suyunu kapta çırpın.
- Tofu küplerini sosla kaplayıp pepsiye tek sıra dizin.
- 200°C fırında 22 dakika pişirin, ortasında küpleri çevirin.
- Tofuyu 3 dakika dinlendirip lime dilimleriyle servis edin.

PÜF NOKTASI

Tofuyu mutfak havlusuyla kurutmak fırında daha iyi renk aldırır.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında lime dilimleri koyarak servis edin.

Alerjenler

Soya