


Tofu Tikka Masala przyjazne dla wegan

Pyszna wegetariańska wersja Indyjskiego dania.

 Czas na High: 3-4H

 Czas na Low: 4-5H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- MARYNATA DO TOFU
- 2 x 400 g bloki jędrnego, odsączonego tofu odsączyć między papierowymi ręcznikami przez ok. 15 minut, następnie pokroić w kostkę lub porwać na kawałki
- 1 łyżka garam masala
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka papryk
- 2 łyżeczki drobno posiekanego imbiru
- 2 łyżeczki drobno posiekanego czosnku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- SOS TIKKA MASALA
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 2,5 cm kawałek imbiru, drobno pokrojony
- 1 zielone chili, nasiona usunięte
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka kurkumy
-
- Do podania - ryż basmati, posiekana kolendra, jogurt bez nabeiału, plasterki ogórka, chapatti lub chleb naan.
-
- 1 łyżeczka papryki
- 400 g puszka posiekanych pomidorów
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 400 g mleka kokosowego
- Sól do smaku
- Sok z 1 limonki
-
-



Wykonanie:

Rozgrzać piekarnik do 200 °C, lub z termoobiegiem do 180 °C. Umieścić wszystkie składniki marynaty w misce i dobrze wymieszać.

Dodać tofu, mieszając delikatnie, aby pokryć je całe i odstawić na 30 minut. Wyłożyć blachę do pieczenia folią i piec tofu w jednej warstwie przez 15 minut.

Sos podgrzać olej roślinny na patelni, na średnim ogniu, dodać cebulę i zacząć smażyć, aż stanie się półprzezroczysta i zmięknie.

Zmniejszyć ogień i wymieszać z imbirem, czosnkiem i chili, gotując przez kolejną minutę.

Dodać przyprawy i kontynuować mieszanie przez kolejne kilka minut, aż sos stanie się aromatyczny. Dodać pomidory, ½ szklanki wody, przecier i mleko kokosowe, mieszając do połączenia składników.

Zdjąć z ognia i za pomocą blendera zblendować sos do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Przełąć do miski wolnowaru, dodać upieczone tofu i gotować przez 4-5 godzin na LOW lub 3-4 godziny na HIGH poziomie.

Doprawić solą do smaku, dodać sok z limonki i wymieszać do połączenia. Podawać z ugotowanym na parze ryżem basmati i niektórymi lub wszystkimi naszymi propozycjami podania powyżej.