Tofu Tikka Masala przyjazne dla wegan

Pyszna wegetariańska wersja Indyjskiego dania.

Czas na High: 3-4H

Ilość porcji: 3-5

Czas na Low: 4-5H

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 nabiału, 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. Przelać 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.