WEGANOWO
BLOG
Wegańskie
TWAROŻKI
Z TOFU

ZAWARTOŚĆ

01

Tofu jako podstawa twarożków

02

Wiosenny twarożek z rzodkiewkami

03

Kremowy serek ze szczypiorkiem

04

Twarożek owocowy

05

Serek bananowy

02

TOFU

01 TOFU

Tofu to rodzaj twarogu otrzymywany z mleka sojowego. Jest bogatym źródłem białka, roślinnych tłuszczów nienasyconych, wapnia, fosforu czy manganu. Jest niskokaloryczne i naturalnie nie zawiera cholesterolu. (Ilość kalorii zależy głównie od użytego do produkcji mleka sojowego i w zależności od producenta waha się od 80 do 120 kcal/100gr).
Tofu zawiera także fitoestrogeny które mogą m.in. łagodzić objawy menopauzy u kobiet, a także zapobiegać rozwojowi niektórych nowotworów.

02

Wiosenny twarożek z rzodkiewkami

02

Wiosenny twarożek z rzodkiewkami

Składniki:

- 2 kostki naturalnego tofu (180-200 gr każda)
- 1 duży pęczek rzodkiewek (lub dwa mniejsze)
- 1/2 pęczka szczypiorku z cebulką
- 1 średni ogórek gruntowy lub 1/2 dużego ogórka szklarniowego
- ok 50-100ml słodkiej śmietanki (np. sojowej lub ryżowej)
- przyprawy: sól i pieprz do smaku, sok wyciśnięty z 1 cytryny

02

Wiosenny twarożek z rzodkiewkami

Wykonanie

Umyć cytrynę, rzodkiewki, ogórka i szczypiorek.
Z cytryny wycisnąć sok.
Tofu podzielić palcami na mniejsze części, w misce rozdrobnić dokładnie za pomocą widelca, dodać sok z cytryny, wymieszać. (Opcjonalnie połowę tofu zblendować z sokiem z cytryny i dodać do niego część tofu rozdrobnioną widelcem)
Do rozdrobnionego tofu w misce zetrzeć, na tarce o dużych oczkach, rzodkiewki oraz obranego ze skórki ogórka.
Dodać posiekany szczypiorek i cebulkę. Wymieszać całość ze śmietanką.
Doprawić solą i pieprzem. Spróbować – całość ma być w miarę słona i kwaskowata – jeśli macie wrażenie, że jest zbyt mało kwaśna dodajcie więcej soku z cytryny. Twarożek przełożyć do zamykanego pojemnika i włożyć do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na noc.
Można przechowywać do 3 dni.

03

Kremowy serek ze szczypiorkiem

03

Kremowy serek ze szczypiorkiem

Składniki:

- 2 kostki naturalnego tofu (180-200 gr każda)
- 1 duży pęczek szczypiorku (lub dwa mniejsze)
- 3-4 łyżki pestek słonecznika
- 1/2 białej cebuli
- ok 50-100ml słodkiej śmietanki (np. sojowej lub ryżowej)
- przyprawy: sól i pieprz do smaku, sok wyciśnięty z 1 dużej, miękkiej cytryny

03

Kremowy serek ze szczypiorkiem

Wykonanie

Pestki słonecznika zalać w miseczce gorącą wodą.
Umyć szczypiorek i cytrynę, z cytryny wycisnąć sok, szczypiorek drobno pokroić.
Tofu podzielić palcami na mniejsze części, przełożyć do miski, dodać sok z cytryny, zblendować dokładnie blenderem ręcznym,
Dodać odsączone pestki słonecznika, zblendować ponownie.
Dodać śmietankę i blendowac nadając serkowi kremową konsystencję.
Dodać posiekany szczypiorek i cebulkę. Wymieszać całość ze śmietanką.
Doprawić solą i pieprzem. Spróbować – całość ma być w miarę słona i kwaskowata. Twarożek przełożyć do zamykanego pojemnika - najlepiej smakuje co najmniej po godzinie.
Można przechowywać do 3-4 dni.

04

Twarożek owocowy

04 Twarożek owocowy

Składniki

- 2 kostki naturalnego tofu (180-200 gr każda)
- 1 mandarynka lub 1/2 pomarańczy
- 1 brzoskwinia lub nektarynka
- 50-100 ml jogurtu kokosowego lub mleczka kokosowego
- przyprawy: szczypta soli, sok wyciśnięty z 1 cytryny, 1 łyżka brązowego cukru, 1 łyżeczka cukru z wanilią

04 Twarożek owocowy

Wykonanie

Umyć cytrynę, mandarynkę i brzoskwinię.
Z cytryny wycisnąć sok.
Tofu podzielić palcami na mniejsze części, w misce rozdrobnić bardzo dokładnie za pomocą widelca, dodać sok z cytryny, wymieszać.
Mandarynkę lub pomarańcze obrać, zdjąć skórkę, miąższ rozdrobnić w palcach i dodać wraz z sokiem do tofu. Wymieszać, doprawić szczyptą soli, cukrem i cukrem waniliowym.
Brzoskwinię umyć, obrać ze skórki, pokroić w drobne kawałki, wrzucić do garnka z 1-2 łyżkami wrzącej wody, delikatnie podusić. Dodać wraz z jogurtem kokosowym do tofu. Wymieszać.
Spróbować – całość ma być słodko-kwaśna – jeśli macie wrażenie, że jest zbyt mało kwaśna dodajcie więcej soku z cytryny. Twarożek przełożyć do zamykanego pojemnika i włożyć do lodówki na kilka godzin.
Można przechowywać do 2 dni.
.

05

Serek bananowy

05 Serek bananowy

Składniki

- 2 kostki naturalnego tofu (180-200 gr każda)
- 2 duże dojrzałe banany
- przyprawy: szczypta soli, sok wyciśnięty z 1 cytryny

05 Serek bananowy

Wykonanie

Tofu podzielić palcami na mniejsze części, dodać sok z cytryny, zblendować dokładnie blenderem ręcznym.
Banana obrać ze skórki, pokroić w plasterki, bardzo dokładnie rozgnieść widelcem, dodać do zblendowanego tofu.
Doprawić szczyptą soli, brązowego cukru i ewentualnie sokiem z cytryny.
Można przechowywać do 2 dni.

.