



Tofu paprikáš se šiškami z kuskusu

Pro 4 osoby



Ingredience

250 g uzeného tofu
2 lžíce mleté sladké papriky
2 lžíce hladké mouky
2 lžíce slunečnicového oleje
150 g žampionů
1 ks cibule
4 stroužky česneku
sůl
1 ks červené papriky
1,50 lžičky drceného kmínu
1 lžička lahůdkového droždí
125 ml mandlové smetany
voda na podlití

Jak na to?

1. Tofu nakrájejte na špalíčky. V misce promíchejte lžící mleté sladké papriky se lžící hladké mouky a ve vzniklé směsi špalíčky obalte. Poté je opečte dozlatova na rozehřátém oleji a odložte stranou.
2. Do pánve přidejte na plátky nakrájené žampiony a orestujte dozlatova. Přisypte na drobnou nakrájenou cibuli a česnek, osolte a nechte zesklivatět. Vložte na plátky nakrájenou papriku a orestujte.
3. Do pánve vmíchejte druhou lžící mleté sladké papriky, kmín a zbývající lžící mouky, promíchejte. Přidejte opečené tofu, lahůdkové droždí a podlijte vodou. Poduste asi 10 až 12 minut do zhoustnutí. Na závěr vmíchejte smetanu, nechte prohřát a dochuťte dle chuti.

Kuskusové šišky

Kuskus nasype do vody a uvařte do podoby kaše. Poté jej promíchejte v míse s nastrouhanými brambory, moukou a solí na soudržné těsto. Podle škrobovitosti brambor můžete přidat mouku dle potřeby. Mokrou rukou poté vytvarujte šišky a vařte asi 7 minut ve vroucí osolené vodě.