Letnie szaszłyki z tofu

Agnieszka Strużyna

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski, z grilla**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- tofu - 200 g
- ananas - 5 plaster
- czerwona papryka - 1 szt.
- cebula - 2 szt.
- sos sojowy - trochę
- sól, pieprz, czerwona papryka - do smaku
- oliwa z oliwek - trochę

Dodatkowe info:

Szaszłyki nadają się również na grilla.
Z przepisu powinno wyjść około 8 szaszłyków.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu kroimy w kostkę. Do woreczka wlewamy trochę sosu sojowego, wrzucamy tam kostki tofu i potrząsamy. Zostawiamy tofu w woreczku z sosem, by jak najwięcej go wsiąknęło.

KROK 2: Paprykę myjemy, wykrajamy środek, kroimy na spore kawałki, nadające się do szaszłyków.

KROK 3: Plastry ananasa z puszki kroimy na ćwiartki. Cebulę obieramy i kroimy na grube plastry.

KROK 4: Gdy wszystkie składniki mamy gotowe nadziewamy je po kolei na wykałaczki do szaszłyków.
Na jeden szaszłyk powinny wejść dwie kostki tofu, dwa kawałki ananasa, dwa krążki cebuli i trzy kawałki papryki (papryką najlepiej zacząć i skończyć, by mocno trzymała szaszłyk na końcach).

KROK 5: Po nadzianiu wszystkich kawałków na wykałaczki wszystko skrapiamy oliwą z oliwek, by się nie przypalało i posypujemy solą, pieprzem i słodką lub ostrą papryką do smaku.

KROK 6: Szaszłyki pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 10-15 min. Najlepiej smakują podane z ryżem.