



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŞ TOFU

300 gram sert tofu
2 çorba kaşığı susam yağı
Çeyrek bardak soya sosu
1 bardak sebze suyu
1 çorba kaşığı mısır unu
1 çay kaşığı kırmızı tatlı toz biber
Yarım çay kaşığı tuz
Üzeri için:
1 çay kaşığı susam
Kişniş

Eğer tofunuz çok tuzluysa bir süre suda bekletip tuzunu çıkarın.
Küp küp dilimlediğiniz tofuyu soya sosuna yatırıp bir süre bekletin.
Kağıt havluyula kuruladığınız tofuları kızgın susam yağında kızartın.
İçinde tofuları beklettiğiniz soya sosuna tuz ekleyin.
Hepsini küçük bir sos tenceresinde hafifçe kaynatın.
Ardından içine mısır ununu ekleyip katılaşana kadar 1-2 dakika daha pişirin.
Tofu dilimlerini tabağa alıp üzerine sosu gezdirin.
Susam taneleri ve ince kıyılmış kişnişle süsleyip servis edin.

Not: Soya sütünün çökertilmesiyle elde edilen peynir benzeri malzemeye tofu deniyor. B vitamini açısından oldukça zengin olan bu bitkisel ürün, vegan ve vejetaryenler için bir numaralı lezzet ve protein kaynaklarından. Tofuyu birçok tencere yemeğinin içinde malzeme olarak kullanabileceğiniz gibi tek başına da pişirebilirsiniz.

