



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA VE PORTAKAL SUYUNDA MARİNE EDİLMİŞ TOFU

Önce, soya peynirini 1 santimetrelik küpler halinde ikiye bölün ve kurulaşın. Sambal (Uzakdoğu çeşnişi), sarımsak, soya sosu ve portakal suyundan bir terbiye hazırlayın, soya peyniri küplerini ekleyin ve en az 30 dakika bekletin. Izgarayı 4. ayara getirerek ısıtın. Soya peyniri küplerini terbiye sosundan çıkarın, silkeleyerek kurulaşın ve aralara taze soğan gelecek şekilde şişe geçirin. Şişlere fırçayla yağ sürün ve kızarıncaya kadar 5-6 dakika kapalı ızgarada (panini konumu) pişirin. Kalan terbiyeyi sos olarak servis yapın. Pirinç ve hızlı kızarmış çin lahanası ile harikadır.

İpucu: Izgara yaptıktan sonra şişlerin üzerine biraz kızarmış susam serpiştirin.
