



Тофу

13 проверенных рецептов с тофу для начинающих и не только

Наш интернет-магазин
<https://ruchifood.ru>

Дорогие друзья! Специально для наших клиентов мы составили книгу рецептов с тофу.

В нее вошли наши самые любимые и проверенные рецепты.

Тут вы найдете простые и быстрые в приготовлении блюда на каждый день. Многие из них будут уместны и на праздничном столе.

Тофу – очень интересный продукт. Ему можно придавать совершенно разные вкусы, при этом он имеет свою особую текстуру. В некоторых рецептах есть разные вариации. Например, омлет из тофу можно приготовить с помидорами, кабачками, шпинатом. А весной можно делать его с крапивой, снытью и даже с лебедой.

Таким образом, перед вами не просто сборник рецептов, а основа для творчества и кулинарных открытий.

Расскажем немного о продуктах, которые вы встретите в рецептах.
Если у вас нет каких-то специй, попробуйте просто заменить их на ваши любимые.

Асафетида – индийская специя, по вкусу напоминающая лук. Очень полезна для пищеварения, придает особый аромат блюдам. Можно купить на Ozon или Wildberries.

Черная соль, ее называют также кала-намак. Соль, имеющая «яичный» запах и вкус. Она менее соленая, чем обычная соль, содержит йод, калий, серу, железо и другие микроэлементы. Можно купить на Ozon или Wildberries.

Нори – довольно распространенный продукт, но все же расскажем про него. В рецептах мы указываем нори в листах, продаются они в пачках по 10-50-100 листов, размер примерно 20x20 см

Количество соли в рецептах указано примерное, так как соль у всех разная, подстраивайтесь под свой вкус и продукты.

Если у вас уже есть наш домашний тофу RUCHI, вы можете смело приступать к приготовлению вкуснейших блюд.

Наши аккаунты в соц сетях и мессенджерах:

Вконтакте <https://vk.com/ruchifood>

Телеграм <https://t.me/ruchifood>

Интернет-магазин <https://ruchifood.ru>

Содержание



1. Тофу-наггетсы
2. Рыбные котлеты из картофеля и тофу
3. Рыбные котлеты из овсянки и тофу
4. Тофунез
5. Морские палочки
6. Шак с тофу
7. Салат с редиской и огурцом
8. Тофу-омлет с помидорами
9. Тофу-омлет с крапивой
10. Гороховый суп с копченым тофу
11. Уха с тофу
12. Овощной суп-пюре с тофу
13. Морской паштет

1

Тофу- наггетсы

Пожалуй, самый простой рецепт с тофу на каждый день – это тофу-наггетсы. Можно приготовить панировку заранее на несколько раз и, когда хочется, быстро нарезать тофу, обвалить в панировке и обжарить.



Ингредиенты:

- Тофу 200 граммов
- Кукурузная манка (Гарнец) $\frac{1}{2}$ стакана
- Соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Куркума $\frac{1}{3}$ чайной ложки
- Асафетида $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Масло для жарки
- Можно использовать ваши любимые специи (черный перец, шамбала, порошок имбиря или другие)

Приготовление:

- Нарезаем тофу.
- Смешиваем кукурузную манку, соль и специи.
- Разогреваем масло на сковороде.
- Обваливаем кусочки тофу в панировке и обжариваем с двух сторон до золотистого цвета.

2 Рыбные котлеты из картофеля и тофу

Эти котлетки понравятся и взрослым, и детям. Сытные и питательные, а главное, очень легкие в приготовлении. Подавайте их с рисом и салатом или с тушеными овощами.



Ингредиенты:

- Картофель 4 штуки (около 500 граммов)
- Тофу 250 граммов
- Нори 4 листа
- Соль 1 чайная ложка
- Черная соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Черный перец молотый $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Куркума $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Нутовая мука для панировки 2 столовые ложки (можно также использовать кукурузную манку или обычную пшеничную муку)
- Масло для жарки

Приготовление:

- Отварим картофель в мундире, почистим его и натрем на крупной терке.
- Тофу разомнем руками в крошку.
- Нори очень мелко нарезаем. Можно измельчить нори в кофемолке.
- Смешаем все ингредиенты кроме муки и масла.
- Теперь формируем котлетки, обваливаем в муке и обжариваем на сковороде с двух сторон до румяной корочки.

3 Рыбные котлеты из овсянки и тофу

Еще один вариант рыбных котлеток, на случай, если вы не употребляете картофель или не успели заранее отварить его. Эти котлетки также быстро разлетаются.



Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) 70-80 граммов
- Тофу 250 граммов
- Нори 4 листа
- Соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Черная соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Черный перец молотый $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Асафетида $\frac{1}{5}$ чайной ложки
- Масло для жарки

Приготовление:

- Овсяные хлопья зальем кипятком, чтобы вода покрывала хлопья на высоту 1 см. Оставляем на 5-10 минут.
- Разминаем руками тофу.
- Нори нарезаем мелко ножницами или измельчаем в кофемолке в крошку.
- Смешиваем руками все ингредиенты.
- Влажными руками формируем котлетки и обжариваем в масле на горячей сковороде с двух сторон до румяной корочки.

4 Тофунез

Соус из тофу, в который вы можете добавить любые специи и менять его вкус по настроению.



Ингредиенты:

- Тофу 200 граммов
- Вода 100-130 мл.
- Оливковое масло 20 мл.
- Сок лимона 3 столовые ложки
- Горчичный порошок 1 ч.л.
- Соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки

Приготовление:

- В стационарный блендер загружаем все ингредиенты. Тофу можно предварительно измельчить руками.
- Смешиваем.

Используем как заправку для салата, соус для овощей и гарниров, бургеров и т.д.

Вместо горчичного порошка можно использовать дижонскую горчицу, добавлять ее нужно в самом конце, после того, как взбили все остальные ингредиенты в блендере.

5 Морские палочки

«Рыбки» в хрустящей панировке готовятся очень быстро.



Ингредиенты:

- Тофу 200 граммов
- Соевый соус 3 столовые ложки
- Вода 3 столовые ложки
- Кукурузная манка «Гарнец» 20 граммов
- Соль ¼ чайной ложки
- Куркума ¼ чайной ложки
- Нори 2-3 листа
- Масло для жарки

Приготовление:

- В одной миске смешиваем соевый соус и воду.
- В другой смешиваем кукурузную манку, соль и куркуму.
- Нарезаем тофу.
- Нарезаем ножницами нори, чтобы можно было обернуть каждый кусочек тофу.
- Заворачиваем тофу в нори, обмакиваем каждый кусочек в соевом соусе с двух сторон.
- Обваливаем с двух сторон в сухой смеси.
- Обжариваем в масле на разогретой сковороде с двух сторон.

6 Шак с тофу

но и молодые листья сныти или крапивы в мае. Зелень в процессе тушения очень сильно теряет объем, поэтому не бойтесь брать ее побольше, раза в 4-5 больше объема сковороды (или сотейника). Если у вас нет каких-то специй, просто не добавляйте их или замените своими любимыми.



Ингредиенты:

- Шпинат (снить или крапива) большая миска
- Тофу 200 граммов
- Масло для жарки
- Куркума $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Зерна черной горчицы $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Асафетида $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Шамбала (пажитник) молотая $\frac{1}{5}$ ч.л.
- Черный перец молотый $\frac{1}{5}$ чайной ложки
- Молоко (соевое, миндальное, овсяное) 50-100 мл.
- Соль

Приготовление:

- Нарежем тофу на кубики. Обжарим в сковороде в небольшом количестве масла с куркумой.
- Выкладываем со сковороды.
- Зелень промываем, убираем грубые части, если нужно (крапиву рекомендую обрабатывать в перчатках), промываем и рубим ножом.
- В сковороде нагреваем пару ложек масла и кидаем зерна черной горчицы. Через полминуты-минуту они начнут трещать и издавать приятный ореховый аромат. Тогда быстро кидаем остальные молотые специи и сразу добавляем зелень, сколько поместится. Немного тушим, помешиваем. Когда зелень «осела» добавляем еще одну часть. Снова ждем, пока уменьшится объем. Так добавляем всю зелень и тушим, если нужно, добавляем растительное молоко или воду.
- Когда вся зелень станет мягкой, кидаем обратно в сковороду тофу. Если хочется, добавляем еще молоко, солим, перемешиваем и оставляем все потомиться на медленном огне под крышкой пару минут. Подаем с рисом.

Салат с редиской и огурцом

Летний салат из овощей и тофу может стать полноценным обедом. Из зелени, на наш взгляд, лучше всего использовать укроп, но можно заменить его петрушкой, кинзой или базиликом. Для заправки можно использовать кешью-майонез или растительное масло.



Ингредиенты:

- Тофу 100 граммов
- Масло для жарки 2 ст.л.
- Огурцы 2-3 шт.
- Редиска 5-7 шт.
- Укроп или другая зелень

Для кешью-майонеза:

- Кешью (замоченный на 4-6 часов или на ночь) 50 граммов
- Горчичный порошок (или паста) $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Соль $\frac{1}{5}$ чайной ложки
- Черный перец молотый $\frac{1}{5}$ ч.л.
- Сок лимона 1-2 чайные ложки
- Вода

Приготовление:

- Тофу порежем на кубики и обжарим в масле.
- Огурцы и редиску порежем на кубики или брусочками.
- Зелень мелко порубим.
- Для кешью-майонеза смешиваем все ингредиенты в стационарном блендере, добавляя воду, чтобы получить консистенцию майонеза.
- Заправляем салат.

8 Тофу-омлет с помидорами

Такой сочный омлет будет хорош и на завтрак, и на обед с салатиком. Готовится очень быстро, а насыщает надолго! Сходство с традиционным омлетом получится благодаря цвету блюда и аромату черной соли, но можно готовить и без нее.

Ингредиенты:

- Тофу 200 граммов
- Помидор 1-2 штуки
- Масло для жарки
- Куркума $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Черная соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Черный перец молотый $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Асафетида $\frac{1}{5}$ чайной ложки

Приготовление:

- Кладем тофу в миску, измельчаем вилкой (можно руками).
- Добавляем соль и все специи, хорошо перемешиваем.
- Крупно порежем помидор, добавляем к тофу, аккуратно смешаем.
- На сковороде разогреваем масло, выкладываем всю массу.
- Обжариваем пару минут на сильном огне, помешивая.
- Уменьшаем огонь до среднего и оставляем под крышкой на пару минут. Омлет готов!

Можно также использовать болгарский перец, но тогда лучше сначала слегка потушить перец и помидоры, а затем добавить тофу со специями.



Тофу-омлет с крапивой

Можно еще приготовить омлет с зеленью, например, с крапивой. Тофу будем смешивать с растительным молоком в блендере, поэтому получим более гладкую текстуру, чем в предыдущем варианте.



Ингредиенты:

- оливковое масло 3 ст.л.
- зерна чёрной горчицы 1/2 ч.л.
- куркума, асафетида, чёрный перец по щепотке
- охапка крапивы (во время тушения зелень уменьшается в 4-5 раз)
- соли щепотка
- тофу 200-250 граммов
- растительное молоко (миндальное, соевое, овсяное) 80-120 мл
- асафетида на кончике ножа
- чёрная соль 1 ч.л. без горки

Приготовление:

- Крапиву моем и нарезаем.
- На сковороде нагреваем масло, кидаем зерна чёрной горчицы. Когда они начинают трещать и издавать приятных ореховый аромат, кидаем быстро куркуму, асафетиду, чёрный перец.
- Практически сразу добавляем крапиву, немного солим. Уменьшаем огонь, жарим, тушим. Можно добавить воды, а можно просто уменьшить огонь до минимума.
- В это время закидываем в блендер остальные ингредиенты. Смешиваем.
- Выливаем содержимое блендера в сковороду. Перемешиваем, ставим средний огонь, накрываем крышкой и оставляем на 10-15 минут.

Крапиву можно заменить шпинатом или снытью (весной).

10 Гороховый суп с копченым тофу

Это наш фаворит. Вы можете использовать копченый тофу, а можете обжарить обычный тофу с куркумой и копченой паприкой.



Ингредиенты:

- Горох желтый колотый 1 стакан
- Вода 2-2,5 литра
- Лавровый лист 2 шт.
- Морковь 1 небольшая
- Масло для жарки
- Тофу 100 граммов
- Копченая паприка 1 неполная чайная ложка
- Асафетида ¼ чайной ложки
- Куркума ¼ чайной ложки
- Черный перец молотый ¼ чайной ложки
- Соль 1,5-2 чайные ложки
- Зелень для подачи

Приготовление:

- Горох промываем и замачиваем на ночь. Утром еще раз промываем и варим в воде с лавровым листом до мягкости.
- Морковь натираем на крупной терке и в конце варки добавляем к гороху. Тофу нарезаем кубиками.
- На сковороде нагреваем масло, бросаем куркуму и остальные специи и сразу кладем тофу. Обжариваем до румяной корочки кусочки тофу.
- Из кастрюли вынимаем лавровый лист. Добавляем обжаренный тофу. Подаем, украсив порубленной зеленью.

11 Уха с тофу

Еще один легкий и вкусный супчик, который очень любят дети.



Ингредиенты:

- Вода 1,5-1,7 литра
- Рис 3-4 столовые ложки
- Лавровый лист 1-2 шт.
- Картофель 1 шт.
- Морковь половинка
- Нори 3 листа
- Зелень для подачи
- Асафетида ¼ чайной ложки
- Черный перец молотый ¼ чайной ложки
- Кориандр молотый ¼ ч.л.
- Соль
- Тофу 100 граммов
- Масло для жарки
- Куркума ¼ чайной ложки

Приготовление:

- Ставим на огонь воду. Когда вода закипит, добавляем промытый рис и лавровый лист. В это время нарезаем кубиками картофель и чуть мельче морковь. Минут через 10 закидываем овощи. Варим до мягкости овощей.
- В это время ножницами нарезаем нори на квадратики (или прямоугольнички). В конце варки добавляем их в кастрюлю. Также добавляем все специи (кроме куркумы) и соль из расчета 1 чайная ложка соли на литр супа.
- Отдельно в сковороде на масле обжариваем порезанный на кубики тофу с куркумой. Накладываем суп по тарелкам, добавляем тофу, украшаем мелко порубленной зеленью.

12 Овощной суп-пюре с тофу

Это универсальный рецепт овощного супа. Можно брать тыкву или брокколи, можно смесь картофеля и моркови. Возможны разные сочетания. Красоты и питательности такому супу добавит тофу, обжаренный с куркумой.



Ингредиенты:

- Тыква 400-500 граммов
- Вода 1-1,5 литра
- Кокосовое молоко 100-150 мл
- Асафетида $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Смесь прованские травы $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Соль
- Тофу 100 граммов
- Масло для жарки
- Куркума $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Зелень для подачи

Приготовление:

- Тыкву нарезаем на небольшие кусочки, варим в воде до мягкости. Сливаем воду в отдельную миску или кастрюлю.
- Погружным блендером взбиваем тыкву в пюре, добавляя кокосовое молоко. Если суп все еще слишком густой, можно добавить воды, в которой варилась тыква.
- Ставим кастрюлю на огонь, добавляем специи и соль из расчета 1 чайная ложка соли на литр супа.
- В сковороде нагреваем масло и обжариваем порезанный на кубики тофу с куркумой.
- Разливаем суп по тарелкам, добавляем тофу, украшаем зеленью.

13 Морской паштет

Этот паштет с морским ароматом подарит разнообразие будням и станет изюминкой вашего праздничного стола. Готовится он всего за несколько минут, а вкус приятно удивит даже тех, кто далёк от растительной кухни.



Ингредиенты:

- Копченый тофу 150 граммов
- майонез 2–3 ст.л.
- соевый соус 1 ст.л.
- нори 1 лист

Приготовление:

- Натрите тофу на мелкой тёрке.
- Мелко нарежьте лист нори.
- Добавьте майонез и соевый соус.
- Перемешайте массу или измельчите блендером в зависимости от желаемой текстуры.

Бесплатная доставка по всей России

Вы можете заказать наш домашний тофу без химии и консервантов.

Производим классический и копченый тофу, а также майонез и паштеты из тофу.

Еще у нас есть настоящая цейлонская корица в палочках.

Самые лучшие цены в нашем интернет-магазине: <https://ruchifood.ru>

