

# Dobre Decyzje

otwarte  
klatki

11

smacznych  
i prostych  
przepisów



Oswoić tofu!



TOFU to wykonany z mleka sojowego azjatycki ser twarogowy. Wynaleziono je w Chinach w 164 r. n.e. Jest dobrym źródłem białka i świetnym składnikiem wypieków, zapiekanek, kotletów, dań warzywnych i wielu innych.

Choć jeszcze niedawno nowość w polskich sklepach, tofu podbiło już serca wielu rodzimych kucharzy i kucharek. Stało się tak głównie za sprawą jego największej zalety, jaką jest bardzo delikatny smak z ledwo wyczuwalną nutą roślin strączkowych. Ta cecha tofu sprawia, że można je zastosować w całej gamie dań: od deserów po wytrawne dania obiadowe.

Osoby mające małe doświadczenie w obcowaniu z tofu czasami skarżą się na to, twierdząc, że tofu nie ma smaku. Ale jeśli się dobrze nad tym zastanowić, to wyraźnego smaku nie ma też woda czy mąka. I dlatego tak dobrze sprawdzają się w wielu potrawach! Niewiele osób z przyjemnością jadłoby makaron czy ryż bez żadnych dodatków - dlatego zanim zjesz tofu, dobrze je dopraw.

## TOFU - uniwersalny składnik

Nie potrzeba do tego żadnych egzotycznych dodatków, chociaż jeśli ktoś ma na to ochotę, to tofu będzie bardzo efektownym składnikiem aromatycznych orientalnych potraw. Tofu możesz nadać smak, dodając przeróżne składniki: sok z cytryny, świeże owoce, zioła, różne mieszanki przypraw lub po prostu skrapiając je sosem sojowym.

Tofu ma też wygodną w użyciu konsystencję. Najczęściej spotykane w polskich sklepach tofu jest dość twarde i przez to łatwo kroi się zarówno w kostkę, jak i w plastry. Jednocześnie jest na tyle kruche, że bez problemu można je rozgnieść palcami lub widelcem, żeby przyrządzić twarożek lub tofucznicę (tofu przyrządzone jak jajecznica). Jeśli zaś dodasz do tofu trochę oliwy albo mleka roślinnego, bez problemu zmiksujesz je na gładką masę, która może być bazą dla past do chleba albo owocowych deserów.

Kolejną zaletą używania tofu w kuchni jest niezwykła łatwość jego przyrządzenia. Wystarczy wyjąć z opakowania, pokroić na kawałki, przyprawić i dodać do sałatki albo zupy. Delikatnie przyprawione tofu, pokrojone w kostkę i podsmażone, z łatwością zastąpi kawałki piersi z kurczaka w większości popularnych dań.

Będzie to przy okazji bardzo korzystna zmiana składnika: kilogram tofu kosztuje mniej więcej tyle co kilogram piersi z kurczaka, a do tego jest świetnym źródłem białka mającym jednocześnie mniej kalorii niż mięso kurczaka. Na tym nie kończą się jednak zalety używania tofu - jest ono zdecydowanie bardziej obfite w wapń, żelazo, cynk i magnez.

***Nie zapominaj też o najważniejszym: wybierając produkty roślinne, pomagasz ratować zwierzęta. Każdy posiłek się liczy!***



# RODZAJE TOFU



## TOFU WĘDZONE

Ma dymny, wędzony smak i aromat, jest lekko słone, świetnie pasuje do wszelkich tradycyjnych dań kuchni polskiej.

## TOFU NATURALNE

Ma smak neutralny, a przerobić je można na wszelkiego rodzaju słone i słodkie dania oraz dodatki do dań.



## TOFU MARYNOWANE

Dobry dodatek do sałatek, przystawek, może być także jedzone bezpośrednio na kanapce.

## TOFU SILKEN

Dzięki jedwabistej, kremowej konsystencji jest idealne do tofurników, kremów do ciast i sosów.







# Ciasto clafoutis z malinami

Klasyczny francuski deser, w którym sezonowe owoce zapieka się w rzadkim cieście. Tradycyjnie do jego przygotowania używa się mnóstwa jajek, a zatem mnóstwa cholesterolu. Pozwól się ponieść nowej tradycji i stwórz swoją własną roślinną wersję!

## SKŁADNIKI:

- 1 kostka (180 g) tofu naturalnego
- ⅓ szklanki cukru
- ½ szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli
- 1 szklanka mleka sojowego lub innego ulubionego roślinnego
- 1 łyżeczka aromatu waniliowego
- 1 ½ szklanki malin

## WYKONANIE:

Nagrzej piekarnik do 220°C. Wysmaruj blaszkę lub formę o średnicy 20 cm olejem. Tofu z cukrem zmiksuj w dużej misce na gładką masę. Następnie dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i ½ szklanki mleka. Miksuj, aż masa będzie gładka. Dodaj pozostałe ½ szklanki mleka oraz aromat waniliowy i miksuj do dokładnego połączenia wszystkich składników.

Przelej ciasto do blaszki i ułóż na wierzchu maliny. Piecz przez 15 minut w temperaturze 220°C, a następnie zmniejsz temperaturę do 170°C i piecz kolejne 20-25 minut, aż brzegi się zarumienią. Najlepiej podawać jeszcze ciepłe.



## Klasyczny sernik z tofu

### SKŁADNIKI:

- 900 g tofu
- sok i skórka z dwóch cytryn
- sok i skórka z jednej pomarańczy
- 1½ szklanki cukru pudru
- 3 opakowania (po 40 g) budyniu waniliowego w proszku

### WYKONANIE:

Ciasteczka pokrusz i utrzyj z margaryną. Wyłóż tą masą spód tortownicy o średnicy 20 cm i schłódź w lodówce. W tym czasie zmiksuj tofu z sokiem z cytryn i pomarańczy i z cukrem. Ważne jest, aby miksować tofu dość długo – idealnie jest włączyć robot kuchenny na 15 minut. Jednak jeżeli używasz ręcznego blendera, zaplanuj na to odpowiednio dużo czasu. Pod koniec miksowania dodaj startą na tarce skórkę z cytryn i pomarańczy i miksuj jeszcze chwilę.

Sernik z tofu, przez niektórych zwany tofurnikiem, to absolutny hit wspaniałych czasów. Pomimo swej roślinności, sernik wykonany według poniższej receptury naprawdę swoim smakiem przypomina ten tradycyjny. Zafunduj taki swoim rodzicom, a już nigdy nie będą się dziwić, że chcesz jeść w 100% roślinnie!



- puszka dobrej jakości mleczka kokosowego (400 g)
- 1 łyżka aromatu waniliowego
- 150 g wegańskich ciasteczek typu digestive
- ½ kostki wegańskiej margaryny

Następnie wsyp proszek budyniowy do mleka kokosowego i wymieszaj. Mleko z budyniem dodaj do tofu, wlej aromat i miksuj aż do połączenia składników. Masę serową wlej na schłodzony uprzednio spód.

Całość piecz około 45 minut w temperaturze 180°C przy włączonym termoobiegu. Jeżeli masz piekarnik bez takiej funkcji – wydłuż czas pieczenia o 15 minut, sprawdzając ciasto patyczkiem (po wyciągnięciu musi być suchy).

#### WARIACJE:

##### Sernik czekoladowy

Dodaj do masy serowej 2 tabliczki rozpuszczonej gorzkiej czekolady oraz 3 czubate łyżki kakao.

##### Sernik zimowy

Do masy serowej dodaj posiekane orzechy, kandyzowaną skórkę z pomarańczy oraz rodzynki, a wierzch przed podaniem posyp cynamonem wymieszanym z cukrem pudrem.

##### Sernik owocowy

Dodaj do masy lub ułóż na wierzchu ulubione owoce, najlepiej sprawdza się sezonowo z borówkami, jagodami albo malinami. Jeżeli akurat nie ma sezonu, mrożone owoce będą równie dobre, możesz wrzucić je prosto z zamrażarki.





## Zastrzyk protein - shake owocowy z tofu

Shake proteinowy to idealna propozycja zarówno dla tych zapracowanych, jak i tych wysportowanych. Najlepiej łączyć oczywiście obie te rzeczy i opijać się – a właściwie objadać – takimi shake’ami do woli. Dobrze sprawdza się jako szybkie pierwsze śniadanie, kiedy orientujesz się, że budzik nie chciał z Tobą współpracować i godzina wyjścia z domu już dawno minęła.

### SKŁADNIKI:

- 1 dojrzały banan
- ½ kostki tofu
- ½ szklanki kiełków lucerny
- 1½ szklanki mleka roślinnego
- garść borówek (lub innych owoców)
- 2 łyżeczki świeżo zmielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka masła orzechowego lub tahini
- 4 łyżki płatków owsianych

### WYKONANIE:

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem i wypij, najlepiej na śniadanie.

Jeżeli uprawiasz sport, możesz do tego koktajlu dodać porcję ulubionego białka. Jeżeli nie zależy Ci na takiej dużej dawce protein, po prostu przygotuj koktajl z tofu, owoców i mleka z dodatkiem siemienia lnianego.

Jeżeli uprawiasz sport i dodasz do takiego shake’a ulubione białko roślinne, skomponujesz doskonały posiłek po treningu.





## Tofu po japońsku w tempurze z warzywami

W naszym e-booku nie mogło zabraknąć przepisu klasycznie wykorzystującego tofu. Popularność tego sera w Japonii jest chyba większa niż popularność tamagochi. Poniżej przepis na danie, którym oczarujesz niejednego pasjonata Kraju Kwitnącej Wiśni.

### SKŁADNIKI:

- 1 kostka (180 g) tofu
- ulubione warzywa pokrojone w cienkie paski lub małe kawałki, np. marchewka, bakłażan, cukinia, brokuł
- olej do smażenia
- sos sojowy
- łyżka sezamu uprażonego na suchej patelni
- pieprz i sól

### WYKONANIE:

Tofu przekrój na pół i każdą połówkę jeszcze raz na pół, ale poziomo. Otrzymasz cztery części, które podziel po przekątnej na trójkąty. Mąkę, proszek do pieczenia oraz mąkę kukurydzianą wymieszaj w misce. Dodaj szczyptę soli i, ciągle mieszając, dolewaj wodę gazowaną. Masa na tempurę powinna przypominać gęstą śmietanę. Rozgrzej około szklanki oleju w niewielkim garnuszku. Aby sprawdzić, czy temperatura jest wystarczająco wysoka, wrzuc odrobinę ciasta na olej – jeżeli wypłynie od razu i zacznie skwierczeć, to znak, że można smażyć. Trójkąci z tofu zanurz dokładnie w tempurze i wrzucaj na rozgrzany głęboki olej. Powinny smażyć się aż do zarumienienia się ciasta.



- 1 szklanka mąki pszennej lub ryżowej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- ¾ szklanki wody gazowanej

Na woku lub dużej patelni rozgrzej olej i wrzuć warzywa, zaczynając od tych najtwardszych (najlepiej robić około minuty przerwy między wrzucaniem kolejnego rodzaju). Po 2-3 minutach od wrzucenia ostatniej porcji polej obficie sosem sojowym, przykryj pokrywką i zostaw tak na około 5 minut. Warzywa powinny być sprężyste. Przed podaniem posyp tofu w tempurze i warzywa prażonym sezamem. Możesz potraktować to jako samodzielne danie albo podawać z ryżem.

W tak przygotowanej tempurze możesz smażyć dosłownie wszystko. A jako że jedząc roślinnie, już z zasady unikasz cholesterolu, to możesz uznać, że termin „na głębokim tłuszczu” zyskuje nową, zdrowszą jakość.





# Twarożek do chleba

Idealna propozycja dla osób, które tęsknią za smakiem szkolnego śniadania pakowanego przez mamę do chlebaka. Dzięki temu przepisowi będziesz radośniej wstawać rano, nie mogąc doczekać się takich kanapek.

## SKŁADNIKI:

- 300 g tofu naturalnego
- ¼ szklanki mleka sojowego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki oleju rzepakowego

## WYKONANIE:

Tofu podziel na mniejsze kawałki, dodaj mleko, ocet, sok z cytryny i olej. Zblenduj na gładką masę, dodaj sól i pieprz i wymieszaj. Najlepszy twarożek to taki, który przed podaniem postoi kilka godzin w lodówce, gdyż nabierze tego ciekawego kwaskowatego smaku.

## WARIACJE:

### Twarożek z wiosennym warzywami

Dodaj do twarożku pokrojone drobno: rzodkiewki, ogórek zielony, szczypiorek i koperek.

### Twarożek śródziemnomorski

Wymieszaj twarożek z pokrojonymi drobno: oliwkami, suszonymi pomidorami i kaparami. Dodaj trochę oliwy z oliwek, aby wzbogacić smak.

### Twarożek waniliowy

Zamiast soli i pieprzu dodaj do twarożku 2 łyżki cukru pudru i wydrążoną łaskę wanilii lub, w wersji ekonomicznej, kilka kropli aromatu waniliowego.





# Majonez z tofu

## SKŁADNIKI:

- ½ kostki tofu (ok. 90 g)
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 szklanka oleju roślinnego
- sól (opcjonalnie czarna sól) i pieprz

## WYKONANIE:

Zmiksuj tofu z sokiem z cytryny i musztardą na gładką masę. Następnie powoli wlewaj olej, cały czas miksując. Dopraw solą i pieprzem. Jeżeli chcesz użyć czarnej soli (nada to majonezowi jajeczny posmak), nie dodawaj już zwykłej.

## WARIACJE:

### Sos czosnkowo-ziołowy

Dodaj 2 wyciśnięte ząbki czosnku i świeżo posiekane zioła, np. pietruszkę, bazylię, oregano, koperek.

### Sos jogurtowy

Miksując, dodaj tylko ½ szklanki oleju roślinnego zamiast całej oraz ½ szklanki ulubionego roślinnego mleka. Nie dodawaj czarnej soli!

### Sos tatarski

Do majonezu dodaj drobno posiekane: ogórki konserwowe, pół czerwonej cebuli, kilka marynowanych pieczarek i kawałek papryki konserwowej.



## Roślinny quiche

Tofu sprawdza się idealnie wszędzie tam, gdzie w oryginale roi się od kurzych jajek. Nie dość, że ma podobną konsystencję do ściętego jajka, to smakuje dość podobnie dzięki dodatkowi czarnej soli. Zaskoczysz swoich jajkożernych znajomych, kiedy zaszerwujesz im stuprocentowo roślinną wersję tego francuskiego klasycznego dania.

### SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie wegańskiego ciasta francuskiego
- 2 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- kilka pomidorków koktajlowych
- garść bobu ugotowanego i obranego z łupinek

### WYKONANIE:

Formę do zapiekania lub małe kokilki wyłóż ciastem francuskim i ponakłuwaj je widelcem. Tofu, oliwę, czosnek, płatki drożdżowe, tahini i czarną sól zmiksuj na gładką masę, dodając tyle wody, aby uzyskać konsystencję przypominającą śmietanę. Dodaj sól i pieprz do smaku. Jeżeli płatki drożdżowe i tahini są dla Ciebie trudne do zdobycia, możesz z nich zrezygnować. Jeśli jednak masz je pod ręką, to świetnie - nadadzą śmietanowo-serowy smak potrawie. Ziemniaki pokrój w kostkę i razem z bobem i pomidorkami



- 1 mała posiekana i zeszlona na oleju cebula
- 1 kostka (180 g) tofu naturalnego lub wędzonego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku wyciśnięty przez prasę
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki płatków drożdżowych (opcjonalnie)
- 2 łyżki tahini – pasty sezamowej (opcjonalnie)
- szczypta czarnej soli (opcjonalnie)
- woda

wymieszaj w misce z uprzednio przygotowaną masą. Wyłóż do formy lub foremek i piecz około 20 minut w temperaturze 180°C. Przed podaniem posyp świeżo mielonym pieprzem i udekoruj bazylią. Można serwować na ciepło jako danie główne albo na zimno jako przystawkę.

#### WARIACJE:

##### Quiche ze szpinakiem i serem

W podanym wyżej przepisie wyeliminuj pomidorki, bób i ziemniaki.

W zamian dodaj 100 g pokrojonego w kostkę wegańskiego żółtego sera i 400 g liści szpinaku, które wcześniej podsmaż na patelni, aby zmniejszyły nieco swoją objętość.

##### Quiche z cukinią i jarmużem

W podanym wyżej przepisie wyeliminuj warzywa. Potnij obieraczką do jarzyn jedną cukinię - cienkie plastry są tutaj najbardziej pożądane. Na patelni podduś do miękkości 200 g jarmużu.

Okrągłą blaszkę do tart wyłóż ciastem francuskim i poukładaj na nim plastry cukinii. Posyp je jarmużem, po czym zalej 1/3 masy z tofu i pozostałych składników. Następnie znowu połóż warstwę cukinii, jarmużu i tofu. Rób tak aż do wykończenia składników, pamiętając, aby ostatnią warstwą była masa z tofu.

Jeśli nie lubisz obierać bobu, nie rób tego. Zajmuje to wieki, a zaoszczędzony czas możesz poświęcić na podpisanie petycji do Kauflandu, aby wycofał ze swoich sklepów jajka „3”: [www.jakonetoznosza.pl](http://www.jakonetoznosza.pl)





## Salatka grecka z tofu à la feta

Dla wielu osób, które zastanawiają się nad przejściem na roślinny sposób odżywiania, najtrudniej chyba rozstać się ze smakiem sera. Nic dziwnego, bo sery są po prostu smaczne, a stają się jeszcze smaczniejsze, kiedy okazuje się, że mogą być w stu procentach roślinne i tanie w przygotowaniu. Tak przygotowany serek à la feta możesz wykorzystywać w sałatkach, a także dodawać do kanapek, burgerów czy zapiekać na pizzy.

### SKŁADNIKI:

- 3 garści ulubionej sałaty
- 3 pomidory pokrojone w kostkę
- 180 g tofu à la feta (patrz przepis niżej)
- słoiczek czarnych pokrojonych oliwek
- 1 duży ogórek pokrojony w kostkę
- 1 czerwona cebula pokrojona w kostkę
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka octu balsamicznego lub soku z cytryny
- pieprz i sól

### WYKONANIE:

Wymieszaj wszystkie warzywa i tofu. Przed podaniem polej sałatkę sosem przygotowanym z oliwy i octu balsamicznego, z odrobiną soli i pieprzu.

#### Jak przyrządzić tofu w wersji feta?

Tofu pokrój w kostkę lub pokrusz palcami (w zależności od tego, jaką wersję wolisz). Przygotuj marynatę złożoną z soku wyciśniętego z jednej cytryny oraz 2 łyżeczek soli. Zmieszaj wszystkie składniki dokładnie i tak zamarynowane tofu zostaw na co najmniej 30 minut. Najlepsze jest jednak po kilku godzinach, kiedy dokładnie przejdzie smakiem. Jeżeli wolisz fetę ziołową lub czosnkową, dodaj do marynaty ulubione zioła i przyprawy albo świeżo wyciśnięty ząbek czosnku.

Spróbuj usmażyć takie kostki w głębokim oleju – niczym na wczasach w Zakopanem!





## Kotlety brokułowe z tofu à la mielone

### SKŁADNIKI:

- 1 kostka (180 g) tofu naturalnego lub wędzonego
- 200 g ugotowanego brokułu
- 1 mała pokrojona drobno cebula
- 2 kopiaste łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- bułka tarta do obtoczenia (opcjonalnie)
- garść posiekanej natki
- pietruszki
- sól, pieprz, ulubione zioła
- olej do smażenia

### WYKONANIE:

Wszystkie wymienione składniki rozgnieć widelcem i wymieszaj lub zmiksuj za pomocą blendera. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Na patelni rozgrzej olej. Formuj okrągłe kotleciki, które opcjonalnie możesz obtoczyć w bułce tartej. Smaż z obu stron do zarumienienia. Podawaj jako samodzielną przystawkę, np. z twarożkiem z tofu, lub klasycznie w wersji obiadowej – z sałatką, pieczonymi ziemniakami lub ulubioną kaszą.

### WARIACJE:

#### Kotlety à la jajeczne z tofu

Zamiast brokułu dodaj do masy dwa ugotowane i rozgniecione ziemniaki, a zamiast zwykłej soli - sól czarną. Warto dosypać odrobinę kurkumy, aby nadać ładny kolor.

#### Pasztet z tofu i warzyw

Podane wyżej składniki możesz z powodzeniem zastosować jako bazę do upieczenia wegańskiego pasztetu. Zamiast kleić kulki i formować kotleciki, wyłóż tą masą prostokątną foremkę i piecz około 45 minut w temperaturze 180°C.

Prawie każdy z nas tęskni za klasycznymi obiadami, w których królowały mielone, ziemniaki i surówka. Dzięki temu przepisowi tradycyjne mielone mogą w ogóle przestać pojawiać się w kuchni. Dzięki tofu otrzymasz bardzo fajne danie, które zaskoczy Twoich znajomych.



# Tofucznicia

Tradycyjne śniadaniowe danie, którego nie może zabraknąć na diecie roślinnej. Jajka zastąp tofu z dodatkiem czarnej soli i już możesz cieszyć się smakiem pamiętanym z dzieciństwa. Jest wiele wersji – z pomidorami, z papryką, z oliwkami, z parówkami sojowymi. W każdej z nich tofucznicia, zjadana w towarzystwie kromki świeżego chleba, jest tak samo smaczna i wypełni skutecznie żołądek przed długim dniem.

## SKŁADNIKI:

- kostka tofu naturalnego (180 g)
- 1 pomidor
- 1 cebula
- pół pęczka szczypioru
- 5 pieczarek
- olej
- kurkuma
- sól czarna (jajeczna)

## WYKONANIE:

Warzywa pokrój i podsmaż na oleju, a gdy zmiękną, wrzuć pokruszone tofu. Smaż, często mieszając, a pod koniec posól i dodaj dwie szczypty kurkumy, aby nadać ładny kolor.





# Pasta bezjajeczna

Tęsknisz za smakiem pasty z jajek na twardo? Pyszną, etyczną wersję odtworzysz bez problemu w swojej kuchni, używając tylko kilku prostych składników. Pasta smakuje wspaniale na kanapkach w towarzystwie plasterów świeżych pomidorów, ale równie dobra jest jedzona po prostu łyżką z miseczki.

## SKŁADNIKI:

- kostka tofu naturalnego (180 g)
- pół puszki ciecierzycy
- 2 łyżki musztardy
- pół pęczka szczypioru
- 1 łyżka oleju
- sól czarna (jajeczna)

## WYKONANIE:

Wymieszaj wszystkie składniki i zmiksuj blenderem. Możesz zostawić trochę grudek albo miksować dłużej, jeśli lubisz gładką pastę.



**Stowarzyszenie Otwarte Klatki**

ul. Fredry 5/3A

61-701 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

[otwarteklatki.pl](http://otwarteklatki.pl)

[weganizmteraz.pl](http://weganizmteraz.pl)

[jakonetoznosza.pl](http://jakonetoznosza.pl)

 **otwarte  
klatki**