

Lodičky z čekanky se zelím a tofu

Celkový čas vaření **45 min.** 30 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření **30 min.** Čas na odležení

INGREDIENCE

10 Porce

Na lodičky:

- 200 g** uzeného tofu,
nakrájeného na malé
kostičky (cca 0,5 cm x 0,5
cm)
- 60 ml** Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem
soli
- 500 g** kysaného zelí
(alternativně: tenké
rýžové nudle vermicelli)
- 15 ml** jablečného octa
- 30 ml** javorového sirupu
- 15 ml** citronové šťávy
- 2 g** salt
- 2 g** čerstvě mletého černého
pepře
- 2 g** kmínu podle chuti
- 150 g** jablka, oloupaného a
nakrájeného na malé
kostičky
- 200 g** cibule, oloupané a
nakrájené na kostičky
- 50 ml** řepkového oleje
- 630 g** belgické čekanky
- Na ozdobu:**
- 100 g** ořechů (vlašské, kešu
nebo mandle), nahrubo
nasekaných
- 20 g** pažitky, nakrájené šikmo
na malé kousky
- 3 g** chilli papričky, jemně
nasekané

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Kostičky tofu marinujte v Kikkoman Sójové omáčce se sníženým obsahem soli po dobu 30 minut.

Krok 2

Kysané zelí propláchněte studenou vodou a dobře slijte. V míse smíchejte ocet, javorový sirup, citronovou šťávu, pepř a kmín. Přidejte kysané zelí, marinované tofu a jablko. Důkladně promíchejte.

Krok 3

Na pánvi na řepkovém oleji smažte nakrájenou cibuli po dobu 15 minut. Přidejte ji do směsi se zelím a dobře promíchejte.

Krok 4

Čekanku omyjte a osušte. Oddělte jednotlivé listy.

Krok 5

Naplňte listy čekanky směsí ze zelí a posypte ořechy, pažitkou a chilli papričkou.