KIKKOMAN

Çırpılmış tofulu kızarmış ekmek

toplam süre **20 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **10 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.213 kJ / 529 kcal

Yağ: **23 gr** Protein: **23 gr**
Karbonhidrat: **57 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Tofu:

180 gr	tofu
0,5 tatlı kaşığı	tütsülenmiş paprika
0,5 tatlı kaşığı	kimyon
0,5 tatlı kaşığı	kişniş
1 tutam	karabiber
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
70 ml	badem sütü
1 yemek kaşığı	zeytin yağı
1	küçük kuru soğan, ince ince kıyılmış
1 avuç	bebek ıspanak

Ekmek:

4 dilim	ekşi maya ekmeği
2 yemek kaşığı	zeytin yağı
2	diş sarımsak

Servis için:

1 yemek kaşığı	çörek otu
6	çeri domates, ikiye bölünmüş
2 yemek kaşığı	taze maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

180 gr tofu - **0,5 tatlı kaşığı** tütsülenmiş paprika - **0,5 tatlı kaşığı** kimyon - **0,5 tatlı kaşığı** kişniş - **1 tutam** karabiber - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **70 ml** badem sütü - **1 yemek kaşığı** zeytin yağı - **1** küçük kuru soğan, ince ince kıyılmış - **1 avuç** bebek ıspanak

Tofuyu bir kâseye alıp çırpılmış yumurta kıvamına gelene kadar bir çatal yardımıyla ezin. Baharatları, Kikkoman Soya Sosunu ve badem sütünü ekleyin. Zeytin yağını bir tavada ısıtın ve küçük küçük doğradığınız soğanları saydamlaşana kadar kavurun. Sonrasında tofu karışımını ekleyin ve birkaç dakika daha pişirin.

Ispanağı da ekleyip yumuşayınca kadar her şeyi pişirmeye devam edin.

Adım 2

4 dilim ekşi maya ekmeği - **2 yemek kaşığı** zeytin yağı - **2** diş sarımsak

Ekmek dilimlerinin üzerine zeytin yağı gezdirin ve ezdiğiniz sarımsakları sürün. Sıcak tavada kızartın.

Adım 3

1 yemek kaşığı çörek otu - **6** çeri domates, ikiye bölünmüş - **2 yemek kaşığı** taze maydanoz

Çırpılmış tofu karışımını kızarmış ekmeklere paylaştırın ve üzerine çörek otu serpin. Maydanoz ve ikiye bölünmüş çeri domateslerle süsleyin.