

spis treści

skąd się wzięło tofu 11

od ziarna do sera – o produkcji tofu 15

wartości odżywcze 19

rodzaje tofu i jak wybrać ten właściwy 23

Po co mrozić tofu 26

o marynowaniu 29

zanim zaczniesz 33

rozdział 1 | marynaty 35

Przygotowanie do marynowania 37

Proporcje 37

Czas marynowania 37

Marynata teriyaki 38

Marynata BBQ 41

Marynata kolendrowo-limonkowa 42

Marynata słodko-pikantna 45

Marynata musztardowo-klonowa 46

Marynata orzechowa 49

Marynata sezamowa 50

Marynata indyjska 53

Marynata wędzona 54

Marynata do ryby 57

Solanka na fetę 58

Marynata do mielonego tofu 61

rozdział 2 | smarowidła 63

Pasta bezrybna 64

Wiosenny twarożek 67

Pasta bezjajeczna 68

Smalczyk z jabłkiem 71

Paszтет z tofu i białej fasoli 73

rozdział 3 | śniadania 77

Smoothie z owocami leśnymi i kremowym tofu 78

Naleśniki ze słodkim twarożkiem 81

Pankejski 82

Białkowe gofry z owocami i orzechami 85

Wegańska szakszuka 86

Congee 89

Bagietka z bazyliowym pesto, marynowaną czerwoną
cebulą i musztardowym tofu 91

Klasyczny wrap z tofu w marynacie BBQ,
humusem i warzywami 94

Banh mi z piklami i słodko-pikantnym tofu 97

Tofucznicza 98

Minifrittaty 101

rozdział 4 | zupy 105

Zupa orzechowa z batatami i szpinakiem 106

Bulion z makaronem soba i słodko-pikantnym tofu 109

Zupa curry z dynią i groszkiem 110

Zupa meksykańska 113

Warzywna zupa pho 115

Koreańska zupa z kimchi 119

Kremowy ramen sezamowy 120

Zupa tom yum 123

Zupa tom kha 124

Zupa miso 127

rozdział 5 | polskie 129

Naleśniki *à la* ruskie 131

Pierogi *à la* ruskie 133

Kluski leniwe 136

Kotlety z kaszy jaglanej i tofu 139

Klopsiki w sosie pieczarkowym 140

Sznycle w płatkach kukurydzianych 143

Tofuryba 144

Tofu po grecku 147

rozdział 6 | azjatyckie 149

Tofu generała Tso 150

Butter tofu 153

Wegańskie mapo tofu 154

Tofu w sosie pomarańczowym 157
Tofu w sosie orzechowym 158
Tofu katsu curry 161
Chow mein z warzywami, pieczarkami i tofu 163
Poke bowl z tofu teriyaki i glonami nori 165
Poke bowl z tofu BBQ, ryżem i ananasem 169
Tajski wrap z kolendrowym tofu i sosem orzechowym 171
Tajska salátka z kolendrowym tofu i orzechowym sosem 175
Stir fry jak u babci (ale nie mojej) 177
Sajgonki 181
Spring rolls 183
Pad thai z orzechowym tofu 186
Onigirazu 189
Tofu kung pao 191
Koreańskie tofu w sosie gochujang 195

rozdział 7 | makarony 197

Stir fry z makaronem ryżowym i wędzonym tofu 199
Lasagne 201
Bolognese 205
Wegański mac & cheese 206
Kolorowe muszle nadziewane tofu i szpinakiem 209

rozdział 8 | street food 213

Nuggetsy z tofu 214
Tofuburgery 217
Kebab z tofu 218
Szaszłyki z marynowanymi warzywami 221
Tacos 222

rozdział 9 | desery 225

Wegańskie drożdżówki z serem 227
Ślimaczki z serkiem z tofu i konfiturą truskawkową 229
Piernikowe tiramisu z tofu i malinami 232
Klasyczny tofurnik 235
Tofurnik ciasteczkowy 237
Tartaletki z kremem malinowym 241
Minipączki z tofu 243
Czekoladowy mus z tofu 246
Tarta limonkowa 249

Indeks składników 250