Tofu rybí prsty s bramborovou kaší a hráškem

Ingredience na 10 porcí

MARINÁDA

tofu natural – 1200 g
sójová omáčka – 25 g
citronová šťáva – 8 g
cesnak lúpaný – 10 g
korenie mleté – 0.1 g
mořská řasa nori – 7 g
hladká mouka – 50 g

VEGANSKÉ VAJÍČKO

hladká mouka – 150 g
černá sůl – 0.5 g
kurkuma mletá – 1 g
sol – 3 g
korenie mleté – 0.1 g
voda – 100 g
kukuřičná strouhanka – 200 g

KAŠE

brambory (var. typ C) – 1800 g
sol – 10 g
ovesné mléko – 250 g
alsan – 30 g

SERVÍROVÁNÍ

petržlen čerstvý – 8 g

Marináda

Tofu nakrájíme na tři stejné hranoly (každý 40g). Ubrouskem odsajeme přebytečnou vodu (čím více tofu zbavíme vody, tím více nasákne marinády). Vyrobíme si marinádu smícháním sójové máčky, citrónové šťávy, nori vloček, utřeného česneku se solí a pepře a přidáme převařenou vodu. Tofu vložíme do marinády a dáme do gastronádoby. Vytvoříme vrstvu z tofu, na kterou pokládáme plátky nori řasy. Postupně takto tvoříme vrstvy, které zakončíme plátky nori řasy. Zbytek marinády přelijeme přes poslední nori plátky, přikryjeme poklicí a dáme do lednice marinovat (ideálně přes noc).

Veganské vajíčko

Veganské vajíčko na obalování uděláme tak, že smícháme mouku, kurkumu, černou sůl, sůl, pepř a vodu a vytvoříme směs, která svou konzistencí připomíná těsto na palačinky. Pokud nemáme kukuřičnou strouhanku, můžeme rozmixovat kukuřičné lupínky. Lupínky nemeleme na příliš jemno, chceme získat spíše větší kousky, které pak po usmažení dobře křupou. Chceme-li snížit cenu obalování, můžeme kukuřičnou strouhanku nahradit klasickou strouhankou ze starého pečiva nebo je namixovat. Naložené tofu vytáhneme z marinády, odstraníme pláty řasy nori a dáme je nejdříve do mouky, poté do připraveného "vajíčka" a strouhanky. Smažíme ve vyšší vrstvě oleje nebo ve fritéze do zlatova.

Kaše

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Mléko přivedeme k varu a ihned odstavíme. Scedíme a ještě horké brambory šťouchadlem rozmačkáme, dosolíme, přidáme alsan a postupně přiléváme horké mléko, přičemž kaši šleháme nebo mícháme, aby byla nadýchaná.

HRÁŠKOVÉ PYRÉ

cibuľa lúpaná – 150 g
cesnak lúpaný – 6 g
repkový olej – 10 g
hrášok mrazený – 500 g
voda – 50 g
sol – 2 g
korenie mleté – 0.1 g
citronová šťáva – 1 g
máta – 3 g

čerstvý citron – 50 g

Hráškové pyré

Oloupanou cibuli nakrájíme na kostičky a dáme smažit do rozehřátého oleje. Jakmile je lehce narůžovělá, přidáme česnek, chvíli opečeme a přidáme hrášek, mátu, sůl, pepř a zalijeme vodou. Přikryjeme pokličkou a necháme vařit cca 5 minut. Poté sundáme z plotýnky, zakápneme citrónovou šťávou a šťouchadlem na bramborovou kaši hrášek pomačkáme. Pokud chceme docílit hladkého pyré, dáme směs do blenderu.

Servírování

Tofu rybí prsty podáváme s bramborovou kaší, hráškovým pyré, zeleninovým salátem, plátkem citrónu a nasekanou petrželkou.

Tip

Bramborovou kaše můžete nahradit bramborovo-květákovou kaší. Při přípravě kaše doporučujem nepoužívat mixér, protože přílišným mixováním se začne uvolňovat škrob a tím vzniká místo kaše hmota více podobná lepidlu.