



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 11. 12. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

# Obalované tofu s bramborovým salátem

URL článku: [magazin/recepty/Obalovane-tofu-s-bramborovym-salatem\\_\\_s10007x19520.html](http://magazin/recepty/Obalovane-tofu-s-bramborovym-salatem__s10007x19520.html)

Pečené česnekové tofu obalované v bezlepkové kukuřičné strouhance s jogurtovým bramborovým salátem je skvělá volba pro všechny, kteří neradi lepek, kapra nebo řízky a chtějí si na Štědrý večer dopřát něco lehčího.



# Tofu místo kapra

Na tento recept jsem vybrala tofu s mořskou řasou, které chutná výborně a doplní i jód a minerály. Tofu obsahuje kvalitní rostlinné bílkoviny, minimum tuků a je ideální alternativou masa nebo ryby. Klasické bílé tofu na tento recept nedoporučuji, protože je úplně bez chuti a hodí se spíše jako náhrada mléčných výrobků. Můžete však použít i jinak ochucené tofu. Důležité je tofu před pečením marinovat v česneku, jogurtu a sójové omáčce a pak stačí jen obalit ve strouhance.

Klasický trojobal z mouky, vajec a strouhanky není vůbec třeba, tofu se krásně obalí ve strouhance díky jogurtu.

## Suroviny

jogurt bílý	100 g
tofu s mořskou řasou	300 g
česnek	10 g
sójová omáčka	15 g
pepř	2 g
strouhanka kukuřičná	25 g
droždí lahůdkové	15 g
česnek sušený	5 g

sůl	3 g
brambory na salát	300 g
mrkev	100 g
celer bulva	50 g
hrášek sterilovaný	50 g
cibule	50 g
jogurt bílý	100 g
hořčice dijónská	10 g
citrónová šťáva	10 g
okurky sterilované	50 g

## Postup

Tofu pokrájíme na plátky. V misce smícháme jogurt, drcený česnek, sójovou omáčku a dáme marinovat do lednice. Pak si v misce smícháme kukuřičnou strouhanku, lahůdkové droždí, sušený česnek a sůl, pepř. Troubu si předehřejeme na 180 ° C. Pak si obalíme tofu - jednou rukou vyndáme marinované tofu a druhou ho obalíme ve strouhance a dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 35 min dozlatova.

Na salát si pokrájíme předem uvařené a oloupané brambory, vařenou mrkev a celer na kostičky. Okurky a cibuli nasekáme najemno a přidáme k zelenině i hrášek. Jogurt smícháme se lžící hořčice, citrónové šťávy a zamícháme do

zeleniny, osolíme, opepříme dle chuti a necháme v lednici uležet.

<b>výživové údaje</b>		<b>na porci na 100g</b>		<b>celkem</b>	<b>kritéria Víím, co jíím</b>
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	567,6	95	1135,3	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	37,1	6,2	74,2	-
sacharidy	g	64,5	10,8	129,1	-
z toho cukry	g	13,1	2,2	26,3	-
tuky	g	17,4	2,9	34,8	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,9	0,6	7,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10	1,7	19,9	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	4,6	0,8	9,2	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (hlavní jídlo, lehký oběd).**

---

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)