

chut' leta

menej cholesterolu





Máte sa radi?
Vitajte a urobte pre seba
niečo dobré. Aj zdravé jedlo
môže byť pestré a plné
chutí. A pritom nenáročné
na prípravu.

Spestrite si svoj každodenný
jedálniček a potešte aj
svojich známych.

Pri každom recepte nájdete
energetickú hodnotu a cenu
jednej porcie, ktoré Vám
strážia nielen Vašu líniu ale
aj peňaženku.

Takže podťe, ideme variť!



30 min



porcie



4

1 porcia



120

kcal

6 %

1 porcia



0,79



Paradajková s TOFU

1 TOFU bazalka

1 konzerva lúpaných paradajok

1 konzerva paradajkového pretlaku

1 cibuľa

2 strúčiky cesnaku

2 vetyčky tymianu

listky čerstvej bazalky

korenie chilli

mleté čierne korenie

sol'

2 PL olivového oleja

Na oleji opečieme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak.

Pridáme lúpané paradajky a pretlak. Zalejeme trochou vody a pridáme tymian. Podľa chuti osolíme, okoreníme, dochutíme mletým chilli. Privedieme do varu a varíme 15 minút. Potom z polievky odstráníme tymian a dohladka ju rozmixujeme.

Pred podávaním ozdobíme bazalkou a nakrájaným TOFU.





Špenátová s TOFU

40 min



porcie



1 porcia

257 kcal
13 %

1 porcia

0,99 €



- 1 TOFU bazalka
- 600 ml mlieka
- 400 ml zeleninového vývaru
- 450 g čerstvého špenátu
- 50 g masla
- 1 stredne veľký zemiak
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- mleté čierne korenie a soľ

Na rozpustenom masle opečíme najemno nasekanú cibuľu a cesnak. Pridáme na malé kocky nakrájaný zemiak, opekáme 1 minútu a zalejeme vývarom. Na miernom ohni povaríme približne 10 minút. Potom podlejeme mliekom a priviedieme do varu. Do zmesi pridáme umyté a odkvapkané listy špenátu a povaríme ďalších

12 minút. Potom polievku odstavíme, necháme miernie vychladnúť a rozmixujeme.

Podľa chuti osolíme a okoreníme. Pred podávaním posypeme nakrájaným TOFU.



35 min



porcie



4

1 porcia
226 kcal
11 %

1 porcia

0,89 €



Minestrone s TOFU

1 TOFU chilli

1,5 l zeleninového vývaru

400 g nasekaných paradajok
250 g koreňovej zeleniny (mrkva,
petržlen, zeler)

1 konzerva bielej fazule
1 cuketa
1 cibuľa
50 g hrášku

2 PL olivového oleja
mleté čierne korenie a soľ
čerstvá bazalka

Cibuľu nakrájame najemno a opečieme na oleji. Pridáme nasekané paradajky a nakrájanú koreňovú zeleninu. Zalejeme vývarom a necháme 5 minút variť. Cuketu umyjeme, so šupou nakrájame, pridáme do polievky spolu so scedenou fazuľou a hráškom. Varíme ďalších 5 minút. Pridáme soľ a korenie podľa chuti. Na tanieri ozdobíme polievku lístkami bazalky a nakrájaným TOFU.



20 min

porcie

4

1 porcia
165 kcal
8 %1 porcia
0,89 €

Grilované cukety s TOFU

2 TOFU chilli
6 cukiet

2 PL olivového oleja
2 ČL balzamikového octu
sol'

Cukety добре umyjeme a škrabkou z nich vytvoríme tenké plátky. Grilovaciu panvicu zľahka potrieme olejom a plátky na nej z oboch strán rýchlo ogrilujeme. TOFU nakrájame na plátky, ktoré zabalíme do grilovaných cuket.

Zvyšné cukety zmiešame s olejom, soľou a balzamikovým octom. Podávame ako chuťovku k vínu či rýchle predjedlo.



15 min



porcie

4

1 porcia

319

kcal

16 %

1 porcia

1,39 €



- 2 TOFU chilli
 4 celozrnné ciabatty
 4 PL sójovej majonézy
 4 paradajky
 2 jarné cibuľky
 2 papričky chilli
 čerstvá bazalka
 rukola

Ciabatty prerežeme na polovice. Na spodnej časti dáme po 1 lyžici majonézy a niekoľko listkov rukoly. TOFU nakrájame na plátky a dáme na rukolu.

Vrch ozdobíme plátkami paradajky, nasekanou jarnou cibuľkou a papričkou chilli. Nakoniec pridáme lístky bazalky a sendviče zakryjeme druhou polovicou ciabatty.



30 min



porcia



1 porcia

222 kcal

11 %

1 porcia

1,39 €

Letný šalát s chrumkavým TOFU

- 2 TOFU bazalka
- 400 g polného šalátu
- 1 konzerva bielej fazule
- 250 g cherry paradajok
- 1 žltá paprika
- 2 PL olivového oleja
- biele mleté korenie
- sol'

Šalát umyjeme a necháme dôkladne odkvapkať. Fazuľu scedíme, paradajky umyjeme a nakrájame na polovice. Papriku umyjeme, nakrájame na kocky. TOFU nakrájame a na troche oleja opečieme zo všetkých strán dohnedá. V miske zmiešame šalát, fazuľu, paradajky a papriku. Pridáme zvyšný olej, sol' a korenie. Premiešame a podávame.



50 min



porcie



1 porcia

420 kcal

21 %

1 porcia

1,29 €

Plnené palacinky

- 4 vajcia
- 250 ml mlieka
- 250 g hladkej múky
- štipka soli
- olej na opekanie
- Plnka:**
- 2 TOFU bazalka
- 400 g čerstvého špenátu
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 šalotky
- 3 PL olivového oleja

V misce rozšľaháme vajcia v mlieku, pridáme múku a štipku soli. Vypracujeme hladké cesto a na trochu oleja na rozpálenej panvici opekáme tenké palacinky. Hotové odložíme na teplé miesto. Na panvici na trochu oleja opečieme najemno nasekaný cesnak a šalotku. Do základu pridáme prebratý, umyтý a odkvapkaný špenát a mieшame tak dlho, až úplne zmäkne. Zmes odstavíme, primiešame rozdrobené TOFU a plníme hotové palacinky.



40 min

porcia

4

1 porcia
320 kcal
16 %

1 porcia

1,19 €



TOFU burger

- 2 TOFU údené
- 1 šalotka
- 2 strúčiky cesnaku
- hladká múka podľa potreby
- 1 PL nasekanej petržlenovej vŕnate
- mleté čierne korenia a soľ
- olej
- rukola
- paradajky
- 1 biela cibuľa
- 4 žemle

V mixéri dohľadka rozmixujeme ošúpanú šalotku a cesnak.

Pridáme TOFU, trochu soli, korenia, nasekanú petržlenovú vŕňať a ešte raz rozmixujeme. Zmes preložíme do misy a podľa potreby zahustujeme hladkou múkou tak, aby sa nelepila.

Tvarujeme z nej malé placky, ktoré z oboch strán opekáme na oleji na rozpálenej panvici. Na suchej panvici zláhka opečíme polovice žemlí. Na žemle dáme lístky rukoly, opečené burgre, pridáme na kolieska nakrájané paradajky a bielu cibuľu. Ako prílohu podávame dresing a šalát z čerstvej zeleniny.



15 min

porcie

4

1 porcia

238 kcal

12 %

1 porcia

1,59 €



Ovocný šalát

- 2 TOFU chilli
- 2 stonky zeleru
- 4 hrušky
- 100 g zmes orechov
- 100 g hrozna
- 1 balenie šalátového mixu
- 4 PL olivového oleja
- sol'
- mleté čierne korenie

Hrušky ošúpeme, rozštvrťme, zbabíme jadierok a nakrájame na mesiačiky. Hrozno umyjeme a bobule nakrájame na polovice.

Šalátový mix umyjeme a necháme odkvapkať. Zeler ošúpeme a nakrájame na malé kúsky. Na taniere poukladáme hrušky, hrozno, zeler a lístky šalátu. Osolíme, okoreníme a pokvapkáme olejom. Pred podávaním posypeme rozdrobeným TOFU a zmesou nasekaných orechov.



45 min



porcie

4

1 porcia

288 kcal
14 %

1 porcia

1,19 €



TOFU na karí s kešu a ryžou

- 2 TOFU biele
- 1 červená paprika
- 2 zelené papriky
- 1 stonka zeleru
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- kečup a olej
- korenie karí
- 1 PL sójovej omáčky
- kešu oriešky

TOFU nakrájame na kocky, na trochu oleja opečieme do svetlohneda a vyberieme z panvice. Na oleji opečieme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak, pridáme na prúzky nakrájané papriky a nadrobno nakrájaný zeler. Krátko spolu opečieme. V miske zmiešame trochu kečupu, sójovú omáčku a korenie karí. Zmes nalejeme k zelenine, znížime teplotu a za občasného premiešania povaříme 5 minút. Nakoniec pridáme kocky TOFU a kešu oriešky, premiešame a podávame. Ako prílohu podávame dusený ryžu.



40 min



porcie



1 porcia

113 kcal

6 %

1 porcia

0,69 €



Zapekaná zelenina s TOFU

1 TOFU bazalka
200 g mrkví
100 g petržlenu
1/2 buňky zeleru
2 kaleráby
vetvičky rozmarínu
olivový olej
mleté čierne korenie
morská soľ

Zeleninu ošúpeme, očistíme a nakrájame na rovnako veľké prúžky. Na pekáči zmiešame zeleninu, pokvapkáme olejom, osolíme a okoreníme. Na vrch rozložíme na plátky nakrájané TOFU a natrhané vetvičky rozmarínu. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme približne 30 minút.



20 min



porcie



1 porcia
160 kcal
8 %

1 porcia

1,19 €



Cestoviny s bazalkovým TOFU

1 TOFU bazalka
500 g cestovín
250 g cherry paradajok
2 strúčiky cesnaku
olivový olej
sol'
drvené čierne korenie
listky bazalky

Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale. Necháme odkvapkať a premiešame s trochou oleja. Paradajky umyjeme, osušíme a nakrájame na polovice. Cesnak roztačíme a v miske zmiešame s trochou oleja a soli. Paradajky premiešame s cesnakovou zmesou a zamiešame do teplých cestovín. Pridáme rozdrobené TOFU a dôkladne premiešame. Na tanieroch ozdobíme lístkami bazalky.



40 min

porcia

4

 1 porcia
395
 kcal
 20 %

 1 porcia
1,69 €

TOFU pizza

- 2 TOFU bazalka
 2 hotové cestá na pizzu (polotovar)
 4 PL paradajkového pretlaku
 2 strúčiky cesnaku
 sušené oregano
 2 PL olivového oleja
 sol'
 mleté čierne korenie
 4 paradajky
 100 g mozzarely
 vetvičky tymianu
 bazalka na ozdobenie

Cesto rozval'káme na dva kruhy a dáme na plech vystlaný papierom na pečenie. V miske zmiešame pretlak s roztaženým cesnakom, oreganom, olejom, sol'ou a korením. Zmes nanesieme na cesto, na to poukladáme paradajky nakrájané na plátky. Mozzarellu natrháme na kúsky a s kockami TOFU rozložíme na pizzu. Ozdobíme vetvičkami tymianu. Pečieme v rúre vyhriatej na 250 °C 12 až 15 minút. Upečenú pizzu ozdobíme lístkami bazalky a podávame.



60 min

porcie

4

1 porcia
167 kcal
8 %

1 porcia

1,29 €



Zapekané TOFU v baklažáne

2 TOFU bazalka

2 baklažány

100 g bielej špargle

1 šalotka

2 PL oleja

čierne korenie a sol'

1 hlávka cesnaku

tymian

Rúru predhrejeme na 200 °C. Baklažány pozdĺžne prekrojime na polovice a dužinu vydlabeme lyžicou. Baklažán z vnútra dobре osolime a necháme odkvapkať. Dužinu najemno nasekáme so špargľou a šalotkou. Na panvici na oleji speníme šalotku. Pridáme dužinu so špargľou a podusíme do polomäcka. Odstavíme a zmes osolíme a okoreníme. Zmes naplníme do baklažánov a dáme ich do pekáča. Pečieme 25 až 30

minút. Pred dopečením posypeme kockami TOFU. Pred podávaním ozdobíme čerstvým tymianom, ako prílohu podávame opečené zemiaky.



35 min



porcie



4

1 porcia

171 kcal
9 %

1 porcia



1,09 €



Z

TOFU špíz

2 TOFU chilli

3 cukety

1 baklažán

2 cibuľe

100 g cherry paradajok

2 PL citrónovej šťavy

1 PL olivového oleja

1 strúčik cesnaku

mleté čierne korenie

sol'

Zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame na rovnako veľké kúsky. Vo väčšej misе zmiešame citrónovú šťavu, olej, prelisovaný cesnak, sol' a korenie. Nakrajanú zeleninu vložíme do nálevu a opatrně premiešame. Na drevené špajdle striedavo napichujeme zeleninu a veľké kocky TOFU. Špízy grilujeme na grile, prípadne na grilovacej panvici asi 5 minút z každej strany.





Bylinkové TOFU gul'ky

2 TOFU lahôdkové

75 g kuskusu

2 PL škrobovej múčky

2 ČL petržlenovej vňate

1 malá cibuľa

1 ČL horčice

1 ČL sójovej omáčky

mleté čierne korenie

sol'

olej slnečnicový

dresing

Kuskus zalejeme podľa návodu vriacou vodou a necháme 5 minút odstáť. V mixéri dohladka rozmixujeme TOFU, kuskus, škrobovú múčku, nasekanú cibuľu a vňať. Zmes dochutíme horčicou, sójovou omáčkou, korením a soľou. Navlhčenými rukami tvarujeme gul'ky, ktoré vyprážime dozlatista v rozpálenom oleji. Gul'ky podávame so zeleninovým šalátom a dresingom.

40 min



porcia

4

1 porcia

173

kcal

9 %

1 porcia

1,19 €



20 min



4

1 porcia
195 kcal
10 %

1 porcia

1,19 €



Osviežujúci šalát

2 TOFU chilli

300 g nakladaného ananásu

4 jarné cibul'ky

2 fialové čakanky

1 hlávkový šalát

sol'

mlieté čierne korenie

2 limety

1 paprička chilli

olej

dresing

Listovú zeleninu umyjeme, necháme odkvapkať a natrháme na menšie kúsky. TOFU nakrájame na kocky, cibul'ku a chilli papričku nasekáme najemno. V misce zmiešame odkvapkaný ananás, cibul'ku, čakanku, šalát, so štavou z 1/2 limety, sol'ou, korením a olejom.

Dôkladne premiešame a rozdelíme na taniere. Ozdobíme nasekaným chilli, TOFU a kúskami limety. Podávame s dresingom.





Slivkové guľky

2 TOFU biele
75 ml ryžového mlieka
3 PL hladkej múky
2 PL krupice
3 PL strúhanku a sol'
200 g sliviek
2 PL masla

4 PL strúhanku na posypanie
2 PL škoricového cukru

Do misy najemno postrúhame TOFU. Pridáme mlieko, múku, krupicu a strúhanku. Cesto jemne osolíme a dôkladne premiesime. Nemalo by byť veľmi riedke, ani husté. Podľa potreby dodáme strúhanku či mlieko. Z cesta odoberáme menšie kúsky, do ktorých v dlaniach balíme umyté a vykôstkovane slivky. Guľky necháme chvíľu odstát, potom ich vložíme do vriacej osolenej vody a uvaríme. Hotové vyberáme dierkovanou naberačkou. V menšom hrnci ohrejeme maslo, na ktorom prudko opečieme strúhanku a škoricový cukor. Hotové guľky posypeme strúhankovou zmesou.

50 min

porcia

4

1 porcia
226 kcal
11 %

1 porcia

0,69 €



60 min

porcie

8

1 porcia
166 kcal
8 %1 porcia
0,49 €

Čokoládový TOFU brownie

- 1 TOFU biele
- 100 g tmavej čokolády
- 3 PL masla
- 3 vajcia
- 5 PL medu
- hrst sekanych orechov
- 1 ČL instantnej kávy
- kakao na posypanie

Čokoládu nasekáme a rozpustíme v miske nad horúcim vodným kúpeľom spolu s maslom. V mixéri rozmixujeme TOFU, vajcia, med a kávu, zmes preložíme do misy, kde ju dôkladne zmiešame s rozpustenou čokoládou a nasekanými orechmi. Cesto vylejeme na menšiu štvorcovú formu vystlanú papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 40 minút. Po upečení koláč necháme vychladnúť vo forme, pred podávaním ho posypeme kakaom a nakrájame na štvorce.



60 min

porcie

8

1 porcia
290 kcal
14 %

1 porcia

0,69 €



TOFU cheesecake

150 g maslových sušienok
100 g masla a 4 PL hnedého cukru

Krém:

2 TOFU biele
šťava z 1 citróna
2 balíčky vanilkového cukru
3 PL medu
1,5 PL škrobovej múčky a štipka soli

Ovocná omáčka:

150 g malín a 150 g čučoriedok
2 PL hnedého cukru

Sušienky podrívime. Maslo
rozpustíme a vychladnuté spolu s
cukrom zmiešame so sušienkami.

Zmes natlačíme na dno tortovej
formy a dáme do chladničky stuhnúť.

V mixéri rozmixujeme TOFU,
citrónovú šťavu, med, škrobovú
múčku a sol'. Zmes nanesieme na
sušienkový korpus. Pečieme asi 40
minút v rúre vyhriatej na 180 °C. Na
ovocnú omáčku zmiešame časť
malín a čučoriedok v malom hrnci,
roztlačíme ich, pridáme cukor a zmes
povaríme do zhustnutia. Nakoniec ju
ponormým mixérom rozmixujeme
dohľadka. Vychladnutý koláč
nakrájame, ozdobíme zvyšným
ovocím a prelejeme omáčkou.



10 min

porcie

4

1 porcia

142 kcal

7 %

1 porcia

0,79 €



Jahodový koktail

2 TOFU biele
400 g jahôd
250 ml brusnicového džusu
2 PL medu
celé jahody na ozdobenie

Jahody umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kúsky. Asi 2 PL jahôd odložíme nabok, zvyšok dohladka rozmixujeme spolu s TOFU, džúsom a medom.

Do hotovej zmesi zláhka zamiešame zvyšné jahody a zmes rozdelíme do štyroch pohárov. Nakoniec môžeme ozdobiť celou jahodou.

TIP: vyskúšajte aj s čučoriedkami, malinami alebo banánom.



Inšpirovali sme Vás?

Podelte sa s nami o Vaše zaujímavé recepty
z TOFU na  www.facebook.com/tofu4u

spolu nám to TOFU nguje ☺



naše **TOFU** obsahuje cca 40%
doporučanej dennej dávky vápnika



sme výrobcovia s najdlhšou tradíciou
výroby **TOFU** v Česko-Slovensku



naše **TOFU** je bez cholesterolu
a zároveň je výborným zdrojom
kvalitných bielkovín



naše **TOFU** je zo slovenskej sóje,
je GMO free a všetky zložky
poctivo deklarujeme