



Бейгъл с уасаби и тофу


6 порции

СЪСТАВКИ

6 бейгъла

500 г обикновен тофу
125 г маринован джинджифил
250 мл веганска майонеза
250 г червено цвекло
2 глави червен лук
1 с. л. **сусамово олио**
1 лимон
1 лайм
сол
пипер
1 стрък пресен кориандър
Няколко стръка пресен копър

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Нарежете червения лук на ситно и изцедете сока от един лимон отгоре. Разбъркайте старателно с две ръце и леко изстискайте.

Отделете лука настрана, за да се маринова, докато бейгълите станат готови. Сварете цвеклото на среден огън за около 30 минути, докато омекне. Междувременно нарежете тофуто и го запържете до кафяво в сусамовото масло в голям тиган. Разбъркайте малко вода в пастата уасаби и я нанесете с четка върху лентите тофу на вкус. Запържете от двете страни до златисто-кафяво.

Оставете цвеклото да се охлади, след това обелете и нарежете на ситно. Сглобете всички съставки и нарежете наполовина бейгълите. По желание намажете веганска майонеза върху горната и долната половина, а отгоре маринован джинджифил. След това разпределете цвеклото и червения лук върху всички бейгъли. Накрая, отгоре намажете с уасаби тофу и подправете със сол, черен пипер и сок от лайм. Гарнирайте с копър и кориандър. Резултатът е свеж веган бейгъл, с който ще си оближете пръстите!