

Vegan

מתכוני טופו



אורנה צפריר

- ✓ טבעוני
- ✓ קטלנית
- ✓ טעים



מתכוני טופו

- סלט "ביצים"
- לאבנה
- גבינת שום שמיר
- רוטב אלף האיים
- טופו אפוי
- קציצות טופו ברוטב עגבניות ('חריימה')
- מקושקשת טופו
- לאבנה
- שניצל טופו אפוי
- שניצל טופו מטוגן
- סטייק טופו
- פטה "כבד"
- שקשוקה טופו
- עוגת "גבינה" פירות יער

סלט "ביצים"

מצרכים:

- ½ חבילת טופו
- ½ כוס קשיו
- 3 כפות שמן קנולה
- 8 כפות חלב סויה
- 2 כפות לימון סחוט
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל
- 2 כפות חרדל דיז'ון
- 2 גבעולי בצל ירוק קצוצים
- 2 גבעולי סלרי קצוצים
- 1 כף קארי
- ½ כף כורכום
- ½ חבילת טופו חתוך לקוביות קטנות

אופן ההכנה:

- מערבבים את כול החומרים מלבד קוביות הטופו במעבד מזון.
- מוסיפים את קוביות הטופו ומערבבים קלות.

לאבנה

מצרכים:

- 1 חבילת טופו משי
- 1 כפית זעתר
- מיץ מלימון אחד
- שמן זית
- מלח
- מים

אופן ההכנה:

- מכניסים את כל החומרים למעבד מזון וטוחנים עד לקבלת לתערובת חלקה.
- טועמים ומתקנים תיבול.

גבינת שום-שמיר

מצרכים:

- 300 גרם טופו משי
- 5 כפות מיץ לימון
- 1-2 שיני שום
- $\frac{1}{4}$ כוס עלי שמיר
- 1 כף שמן זית (לא חובה)
- 1 כפית מלח
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור
- 1 כף שמרי בירה

אופן ההכנה:

- טוחנים במעבד מזון את כל החומרים עד לקבלת מרקם חלק.

רוטב אלף האיים

מצרכים:

- ½ חבילת טופו משי
- 1 שן שום קצוצה
- 3 כפות קטשופ
- 1 כף חרדל
- 1 כף אגבה/סילאן/דבש טבעוני/מייפל טבעי
- ½ כפית מלח

אופן ההכנה:

- טוחנים את כל המרכיבים יחד בבלנדר או מעבד מזון עד לתערובת אחידה.

טופו אפוי

מצרכים:

- ½ חבילת טופו (150 גרם)
- 3 כפות רוטב סויה
- 1 כף רוטב טריאקי
- פפריקה מתוקה
- תבלין גריל\שווארמה או כל תבלין אחר לפי הטעם
- מלח

אופן ההכנה:

- מייבשים טוב את הטופו עם נייר סופג.
- חותכים את הטופו לפרוסות.
- שמים את הטופו בקערה ואליה מוסיפים את רוטב הסויה, רוטב הטריאקי והתבלינים.
- מערבבים טוב.
- ניתן להשרות לחצי שעה או להכניס ישר לתנור.
- לאפות בחום של 180 מעלות במשך 10 דקות או עד שהטופו משחים.

קציצות טופו ברוטב עגבניות (חריימה)

מצרכים:

לקציצות:

• 300 גרם טופו

• 6 כפות פירורי לחם/ קמח עדשים כתומות/

שיבולת שועל טחונה

• 1 צרור כוסברה קצוצה

• 1 בצל סגול קטן קצוץ או בצל רגיל

• 1 שן שום כתושה

• 4 כפות שמן זית

• 1 כפית שטוחה כמון

• 1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה

• מלח

לרוטב:

• 3 כפות שמן קנולה

• 10 שיני שום כתושות

• 1 פלפל אדום קצוץ

• 1 צרור כוסברה קצוץ

• 6 עגבניות בשלות קצוצות

• 2 כפות פפריקה מתוקה

• 1 כף כמון

• 1 כפית סוכר

• מלח

• 3 כוסות מים רותחים

↓ הוראות הכנה בדף הבא

קציצות טופו ברוטב עגבניות (חריימה)

אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- מכינים את הקציצות: טוחנים את הטופו במעבד מזון עד למרקם חלק.
- מערבבים בקערה את כל המרכיבים ויוצרים קציצות.
- מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים כ-15 דקות.
- מכינים את הרוטב: מחממים היטב שמן בסיר ומטגנים יחד את כל המרכיבים, פרט לעגבניות ולתבלינים, במשך 5 דקות. מוסיפים את העגבניות והתבלינים וממשיכים לטגן 5 דקות נוספות.
- מוסיפים 3 כוסות מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים 20 דקות.
- מכניסים את הקציצות האפויות לרוטב וממשיכים לבשל 15 דקות נוספות.

מקושקשת טופו

מצרכים:

- 150 גרם טופו
- 1 בצל
- 1/4 כוס חלב סויה ללא תוספת סוכר או 2 כפות רוטב סויה
- 1/2 כפית כורכום
- 1/4 כפית מלח הודי שחור (או מלח רגיל)
- פלפל ואבקת שום על פי הטעם

אופן ההכנה:

- מפוררים את הטופו עם הידיים לתוך קערה.
- מוסיפים את החלב או רוטב הסויה והתבלינים ומערבבים.
- חותכים בצל ומטגנים במעט שמן זית עד להזהבה.
- לאחר כמה דקות מוסיפים את הטופו ומערבבים.
- מבשלים כ-5 דקות.

שניצל טופו אפוי

מצרכים:

- 1 חבילת טופו (300 גר')
- 1 ½ כוסות פרורי לחם
- 1/3 כוס קמח חומוס
- 2 כפיות תבלין גריל
- 1 ½ כפיות פפריקה
- ½ כפית אבקת שום
- 1 כף חרדל
- ½ כוס מים
- מלח

אופן ההכנה:

- לחמם תנור ל- 180 מעלות.
- לערבב את קמח החומוס, תבלינים, חרדל ומים לבלילה חלקה וסמיכה.
- לפרוס את הטופו לפרוסות.
- לטבול את הטופו בבלילת החומוס ואח"כ בפרורי הלחם, עד שמכוסה משני הצדדים.
- לרפד תבנית בנייר אפיה ולמרוח מעט שמן.
- להניח את פרוסות הטופו בתבנית ולאפות 15 דקות.
- להפוך את פרוסות הטופו ולאפות עוד 15 דקות. (ניתן במקום לטגן במחבת).

שניצל טופו מטוגן

מצרכים:

- 1 חבילת טופו (300 גר')
- $\frac{1}{3}$ כוס רוטב סויה
- ציפוי לטופו:
- $1\frac{1}{2}$ כוסות פירורי לחם או שיבולת שועל טחונה (אפשר להוסיף שומשום מלא)
- $\frac{2}{3}$ כוס קורנפלור
- $\frac{1}{2}$ כוס מים
- 1 כף רוטב טריאקי או רוטב סויה

אופן ההכנה:

- לספוג מהטופו את הנוזלים בנייר סופג ולחתוך אותו לפרוסות.
- להניח את פרוסות הטופו בכלי עמוק ולשפוך מעל את רוטב הסויה, להניח בצד לכ-10 דקות.
- להעביר את פירורי הלחם/שיבולת שועל לצלחת עמוקה.
- בצלחת נוספת לערבב טוב קורנפלור, מים וטריאקי או רוטב סויה.
- על מחבת רחבה לחמם $\frac{1}{2}$ כוס שמן.
- לטבול כל פרוסת טופו בתערובת הקורנפלור ואז לטבול בפירורים משני הצדדים.
- להעביר למחבת ולטגן כל צד עד שזהוב.

סטייק טופו

מצרכים:

- 6 פרוסות טופו לרוטב:
- 3 כפות סילאן
- 1 ½ כפיות חרדל
- 3 כפות רוטב סויה
- 2 כפיות קטשופ
- ½ כפית שמן זית

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל חומרי הרוטב בקערה.
- מחוררים את הטופו באמצעות מזלג בעדינות.
- טובלים את פרוסות הטופו ברוטב משני הצדדים ושמים בצלחת לכ-20-30 דקות.
- מחממים מעט שמן במחבת (עדיף מחבת פסים), שמים את חתיכות הטופו ולאחר כ-5 דקות הופכים צד.

פטה "כבד"

מצרכים:

- 170 גרם טופו רך, מפורר
- בצל גדול קצוץ דק
- 1 כפית שמן זית
- כוס אגוזי מלך שהושרו 4 שעות במים מסוננים
- מלח ופלפל
- 1 כוס אפונה ירוקה או עדשים ירוקים מבושלים
- 1 כף רסק עגבניות או קטשופ

אופן ההכנה:

- מחממים שמן זית במחבת ומטגנים בו את הבצל הקצוץ, עד להשחמה. מצננים.
- טוחנים את כל החומרים כולל הבצל בבלנדר עד לתערובת חלקה.
- מקררים לפחות 4 שעות במקרר.

שקשוקה טופו

מצרכים:

- 1 חבילת טופו (300 גרם)
 - 10 עגבניות גדולות ובשלות
 - 2 בצלים
 - 4 שיני שום
 - 2 פלפלים אדומים
 - 3 כפות רסק עגבניות
 - מלח, פלפל שחור,
 - פפריקה מתוקה, כמון, כורכום
- **אופן ההכנה:**
 - קוצצים גס את הבצלים ומטגנים אותם עם מעט שמן.
 - קולפים וחותכים את השום ומוסיפים לאחר כמה דקות.
 - חותכים את הגמבות ומוסיפים גם אותן.
 - כשהם משחימים מעט מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים.
 - חותכים את העגבניות ומוסיפים, מערבבים ומביאים לרתיחה.
 - מתבלים בכפית וחצי מלח, 1 כפית פפריקה, 1 כפית כמון, חצי כפית פלפל שחור ו-1 כפית כורכום.
 - מערבבים שוב, מכסים את השיר ומבשלים 10 דקות.
 - מפוררים את הטופו ומוסיפים.
 - מבשלים עוד כ-10 דקות.

עוגת "גבינה" פירות יער

מצרכים:

לבסיס:

- 1 ½ כוס שקדים לא קלויים
- ¾ כוס אגוזי מלך
- 1 כוס צימוקים בהירים
- 1/3 כוס שבבי קוקוס
- כפית תמצית וניל
- קמצוץ מלח
- 1 כף מים

לגבינה:

- 1 חבילת טופו משי
- 1 קופסת קרם קוקוס (אחרי לילה במקרר)
- 1 אינסטנט פודינג וניל
- 1 כפית תמצית וניל
- 3 כפות אבקת סוכר או ממתיק אחר
- פירות יער + 1 תמר + 1 כף מייפל

אופן ההכנה

- משרים את הצימוקים 5 דקות במים חמים.
- במעבד מזון טוחנים את כל המרכיבים של הבסיס.
- מעבירים את התערובת לתבנית ומהדקים היטב. שמים במקרר.
- טוחנים במיקסר ידני או במעבד מזון/בלנדר את הטופו משי עד למרקם חלק.
- בקערה נפרדת מקציפים במיקסר ידני את כל הקרם קוקוס עם הפודינג, לאחר מכן מוסיפים את הטופו משי, אבקת סוכר ותמצית וניל.
- שופכים את התערובת מעל הבסיס ומחזירים למקרר.
- טוחנים פירות יער קפואים עם תמר אחד או יותר והמייפל ומורחים על הקרם.