

Filipińskie adobo – wegański gulasz z grzybów i tofu

Adobo jest tradycyjnym daniem pochodzącym z Filipin. Zwykle składa się ono z mięsa, owoców morza albo warzyw duszonych w occie, sosie sojowym, czosnku i ziarnach pieprzu. Po raz pierwszy usłyszałam o nim od naszej znajomej pochodzącej właśnie z Filipin, która przynajmniej raz na tydzień gotowała sobie ten gulasz. W mojej wegańskiej wersji mięso zastępuję grzybami i tofu, ale poza tym oryginalny smak adobo jest zachowany dzięki marynacie, w której je dusimy. A zapach jest bardzo, ale to bardzo smakowity – aż ślinka cieknie ☐ Polecam!







Składniki:

- 500 g surowych grzybów boczniaków (lub portobello)
- 300 g twardego tofu naturalnego
- 1 średnia cebula
- 5 ząbków czosnku
- 4 duże liście laurowe (koniecznie!)
- kilka ziaren czarnego pieprzu (lub pół łyżeczki ziaren czarnuszki)
- 1/2 szklanki (120 ml) sosu tamari (lub sojowego)
- 1/2 szklanki (120 ml) octu winnego lub ryżowego
- 1 szklanka (240 ml) zimnej wody
- 1 łyżka brązowego cukru lub ksylitolu
- 2 łyżki oleju do smażenia

Ja używam zwykle łatwo dostępne grzyby boczniaki (które uwielbiamy, a w dodatku są bardzo [zdrowe](#)), ale można również portobello.

Wykonanie:

Grzyby myjemy pod bieżącą wodą i palcami dzielimy na mniejsze kawałki. Obieramy cebulę i czosnek obieramy i kroimy odpowiednio w kostkę i drobno siekamy. Tofu odsączamy i kroimy w kostkę.

Na dużej patelni lub w garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej i wrzucamy kostki tofu. Smażymy przez kilka minut aż lekko ożłocą się ze wszystkich stron.

Wtedy dodajemy cebulę, czosnek, boczniaki, liście laurowe, pieprz lub czarnuszkę i cukier. Zalewamy sosem sojowym, octem i wodą. Mieszamy i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez około pół godziny. Wspaniale pachnie w czasie gotowania aż ślinka cieknie ☺

Adobo podajemy z ryżem, kaszą lub komosą ryżową.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**