

# Zupa pomidorowa z tofu i lanymi kluskami

*Zupę pomidorową chyba każdy Polak zna □ Jedni wolą ją z makaronem, inni z ryżem, a niektórzy z lanymi kluskami (w moim rodzinnym domu mówiło się z “lanym ciastem”). A ja przedstawiam Wam jeszcze nieco inną wersję: z kawałkami tofu i lanymi kluskami bez jajka, podana z kolendrą i płatkami chilli. Polecam □*





**Składniki:**

*Kluski:*

- 1 szklanka (240 ml) mąki ryżowej
- 1/4 łyżeczki (1 ml) kurkumy w proszku
- szczypta pieprzu czarnego mielonego
- szczypta soli
- 3/4 szklanki (180 ml) zimnej wody

#### *Zupa:*

- 500 g dojrzałych pomidorów (ewentualnie całe z puszki)
- 1 cebula lub kilka cebulek dymek
- 1 ząbek czosnku
- 2 liście laurowe
- 1 mała marchewka
- 2 łyżki sosu tamari (lub sojowego w wersji z glutenem)
- 1.5 litra wody
- 1 szklanka (240 ml) passaty pomidorowej
- 200 g tofu naturalnego
- 2 łyżki oleju (do smażenia)
- sól i pieprz do smaku

#### *Dodatkowo:*

- świeże zioła do podania: pietruszka, koperek, kolendra
- płatki chilli (opcjonalnie)

#### **Wykonanie:**

Pomidory parzymy wrzątkiem i zaraz polewamy zimną wodą, po czym obieramy ze skórki. Kroimy w drobną kostkę, podobnie jak obraną cebulę i czosnek. Tofu odsączamy i również kroimy w niewielką kostkę, a marchewkę ucieramy na dużych oczkach tarki.

W garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej, wrzucamy pokrojoną cebulę, liście laurowe i czosnek i smażymy przez kilka minut aż cebula się zeszkli. Następnie, dodajemy pokrojone pomidory i, co jakiś czas mieszając, smażymy aż pomidory zmiękną.

W międzyczasie, do niewielkiej miski wsypujemy mąkę, kurkumę, sól, pieprz i mieszamy.



Dolewamy stopniowo wody cały czas mieszając aż ciasto będzie jednolite.



Do gotującej się zupy pomidorowej dodajemy passatę pomidorową, marchewkę i tofu, zalewamy wodą i zagotowujemy. Gotujemy na

średnim ogniu przez około pięć minut.

Następnie, ustawiamy większy ogień pod garnkiem i w niewielkich ilościach wlewamy do zupy (tam gdzie bulgocze i unoszą się bąbelki – mama mnie tak uczyła ☐ ) nasze ciasto i patrzymy jak tworzą się lane kluski ☐



Pamiętamy o mieszaniu zupy, żeby nie przywarła do dna! W moim rodzinnym domu lało się ciasto przez zębiska widelca, ale ja



zwykle wlewam je bezpośrednio z miski do zupy.

Gotujemy zupę z kluskami jeszcze przez kilka minut. Podajemy ze świeżymi ziołami – mnie bardzo smakuje z kolendrą, ale można użyć pietruszki lub koperku. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dla amatorów ostrzejszych smaków polecam dodać płatki chilli.

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! ☐**