

Wegańskie szaszłyki

Sezon grillowy nie oznacza tylko mięsiwa na ruszcie □ Ulubione warzywa i tofu czy tempeh (krewny tofu) też świetnie nadają się do pieczenia. Sekretem jest oczywiście marynata, która sprawi, że szaszłyki będą miały niepowtarzalny smak. Dodatkowo, niezapomnianych doznań smakowych zapewni mniej lub bardziej ostry koreański sos, z którym można je podać □ Polecam!







Składniki:

- 2 cukinie
- 1 papryka żółta
- 1 papryka czerwona
- białe pieczarki lub grzyby portobello
- kawałek brokuła
- 200 g wędzonego tofu (lub tempeh)

Marynata (jak w przepisie na wegański [bekon z grzybów portobello](#)):

- 6 łyżek oleju
- 4 łyżki gęstego sosu do grilla (ja używam Classic BBQ Sauce)
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki syropu z agawy (lub klonowego)
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka wędzonej słodkiej papryki w proszku
- 2 łyżeczki czosnku w proszku

- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu

Do podania:

- pikantny koreański [sos ssamjang](#)
- koreański [sos na zimno](#)

Wykonanie:

Najpierw dokładnie myjemy wszystkie warzywa. Cukinie i grzyby kroimy w grube plastry, a paprykę i brokuła w większe kawałki. Tofu można pokroić na gruba kostkę albo plastry – jak wolicie.

Wszystkie składniki marynaty mieszamy w naczyniu. Warzywa, oprócz grzybów, wrzucamy do dużej miski i zalewamy marynatą. Mieszamy dokładnie.

Następnie, odlewamy marynatę z warzyw do naczynia, żeby w niej moczyć tofu i grzyby.

Na patyczki do szaszłyków nadziewamy naprzemiennie warzywa, tofu i grzyby namoczone w miksturze. Grillujemy z każdej strony aż warzywa będą miękkie i podpieczone według gustu.

Podajemy solo albo z [sosem ssamjang](#) albo takim [koreańskim sosem](#).

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](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**