



Pasta z tofu z zielonym groszkiem i bazylią

Tofu – już sama nazwa dotąd mnie odstraszała i zupełnie nie wiem dlaczego! Masz tak czasem? Że czegoś nie znasz, nigdy nie nadarzyła się okazja, by choć mini ilość spróbować, a jakoś wcale Cię do tego próbowania nie ciągnie?

Ja tak mam z wieloma produktami i o ile są takie, które zawsze pozostaną odstrasżające (jak robaki i inne obrzydlistwa, jakie ludzie jedzą), to z większością nowości staram się poznać i ocenić, czy mi to w ogóle posmakuje, bo niby jak inaczej, niż próbując. Wiele z tych eksperymentów zgarniam teraz regularnie ze sklepowych półek ☐ i Tobie też polecam spróbować tofu, jeśli nie znasz. Pasta z tofu z zielonym groszkiem i bazylią świetnie się nada na początek ☐

Tofu przewijało mi się podczas zakupów często, jednak dopiero niedawno postanowiłam spróbować. Zaczęłam od gotowej pasty z tofu, bo dowiedziałam się, że samo w sobie ma bardzo neutralny smak. Wręcz jest bezsmakowe ☐ pasta posmakowała mi (i dziewczynom!) tak bardzo, że tofu zaczęło pojawiać się w moim zakupowym koszyku, częściej już jednak to naturalne, bo zdecydowanie jestem zwolenniczką domowych past – może to mniej wygodne, ale wszelkie zakupy robię świadomie i wiem co dodaję, czyli że nie ma w tym konserwantów, i innych poprawiaczy smaku. Zresztą – czy przygotowanie pasty w 5 minut to dużo? Bo maksymalnie tyle to trwa – wrzucić i zmiksować. A ilość w stosunku do ceny idzie na plus.

Pasta z tofu z zielonym groszkiem i bazylią

Ten przepis powstał zupełnie spontanicznie i... pod dyktando Zuzi ☐ ona jest niesamowita i ma czasem pomysły, za które tylko po stopach całować ☐ groszku w zupie nie tknie (chyba, że to zupa krem i nie wie, że go wrzuciłam), w sałatce rzadko, a taki z zalewy, prosto z puszki wsuwa z taką prędkością, jakby tydzień głodowała ☐ jak zobaczyła, że wyciągam tofu z lodówki (ma genialną pamięć nie tylko do tego co słyszy, ale też wzrokową, przez co w sklepie morduje mnie czasem o produkty z reklamy telewizyjnej lub gazetki promocyjnej) od razu padło

pytanie “z czym dziś pasta”, a na moje “właśnie nie wiem, zastanawiam się...” jak z torpedy wyskoczyła, że może z groszkiem, bo akurat stała na szafce świeżo kupiona puszka ulubionego groszku Bonduelle. Na pewno znasz produkty tej firmy, bo na rynku jest od 25 lat. Ale czy wiesz, że warzywa Bonduelle uprawiane są w najlepszych strefach klimatycznych dla danych warzyw, dlatego kukurydza pochodzi z ciepłych Węgier, a groszek z Polskich Kujaw? Ja wiem, dlatego wybieram sprawdzoną markę.

W końcu miksovania dodałam kilka listków świeżej bazylii – zupełnym przypadkiem, bo tak naprawdę chciałam dodać zupełnie inny składnik, ale Zuzia kategorycznie mi go zabroniła, bo “ja nie lubię, nie zjem jak dodasz” (i to tylko dlatego, że widziała, bo w innej sytuacji lubi, tylko o tym nie wie;)). Nie wiem jak smakowałyby pasta z takim składnikiem, ale wiem, że ta jest super. Jest dosyć delikatna, a zarazem ma charakterystyczny smak groszku i nutę bazylii, a delikatność przełamana jest pieprzem i cytryną.

Takie pasty służą nam w roli masła □ i czasem do kanapki jeszcze pomidor, a czasem... nic □

Można też posmarować pastą krakersy, dodać oliwki, czy świeże zioła i imprezowa przystawka bezglutenowa w wersji wegańskiej gotowa. Albo do roladek z tortilli. Polecam też na drugie śniadanie do pracy.

PASTA Z TOFU Z ZIELONYM GROSZKIEM I BAZYLIĄ

Składniki:

400 g tofu naturalnego

130 g groszku Bonduelle (waga po odsączeniu z zalewy)

5-6 listków świeżej bazylii

4-5 łyżek dobrej jakości oliwy z oliwek

1 łyżka soku z cytryny

pieprz do smaku

sól do smaku (tu ostrożnie – groszek z zalewy jest słony)

Sposób przygotowania:

Tofu przekładamy do miski, wsypujemy groszek, dodajemy bazylię (tylko listki, bez łodyg). Wlewamy 5 łyżek oliwy z oliwek oraz sok z cytryny i blendujemy na gładki krem. Najlepiej jest to robić pulsacyjnie, żeby nie zatrzeć blendera □ Jeśli masa jest za gęsta dolewamy jeszcze trochę oliwy. Na koniec przyprawiamy do smaku pieprzem i ewentualnie solą. Gotowe □



for. Asta 14.

Pasta z tofu z zielonym groszkiem i bazylią



Pasta z tofu z zielonym groszkiem i bazylią

