

Oppskrift

Smoky Hot Tofuburger / Tofukaker



Vanskelighetsgrad: Medium

Utstyr: Stekepanne, Vekt, Teskjemål, Foodprosessor, Slikkepott som tåler varme, Stor bolle

Tidsbruk: Lage farse ca 20 min. Hvile farse ca 30 min. + Steking ca 3 min pr side

Fremgangsmåte

Steg 1

- 1 ss olje
 - 1 medium løk (ca 160g), kuttet smått (trenger ikke å være fint/jevnt siden det uansett skal i foodprosessoren)
 - 2 ts spisskummen, malt
 - 1 ss chilipulver
 - ½ ts kajennepepper, malt
 - 2 ts paprikapulver
 - 2 fedd hvitløk, raspet/most
 - 50 g (0,5 dl) vann
1. Stek løken i oljen på medium varme i ca 5 minutter til den er blank og litt mykere. Rør om av og til.
 2. Ha i alle krydderne og stek 2 minutter til. Rør godt/ofte.
 3. Ha i hvitløken og stek 1 minutt til. Rør godt/ofte så hvitløken ikke blir svidd.
 4. Hell alt over i foodprosessoren.
 5. Tiltsett vann i stekepannen og bruk en slikkepott for å løsne alle rester. Skrap ut hver eneste dråpe med godsaker over i foodprosessoren.

Steg 2

- Stekt løkblanding fra steg 1
 - 150 g kidneybønner, kokt selv eller fra boks/lake
 - 150 g linser, kokt selv eller fra boks/lake
 - 2 ts liquid smoke
 - 1 ss soyasaus med mindre salt
 - 1 ts salt
 - ¼ ts pepper
1. Ha alle ingrediensene i foodprosessoren sammen med løken fra steg 1.
 2. Kjør det sammen til en bløt og jevn masse. Du vil ikke ha noen store klumper, men småbiter gjør ingen ting.

Steg 3

- 500g tofu, fast type
1. Hell av laken i tofupakken, smuldre tofuen med fingrene og ha den i foodprosessoren sammen med resten.
 2. Kjør det sammen til alt er blandet godt. Stopp og rør rundt med en slikkepott innimellom.
 3. Smak gjerne på blandingen og tiltsett eventuelt mer krydder etter din smak.

Oppskrift

Smoky Hot Tofuburger / Tofukaker

Steg 4

- 80-120 g havregrynmel
1. Hell blandingen fra foodprosessoren over i en stor bolle.
 2. Strø over litt og litt havregrynmel i gangen og rør det godt inn i farsen med slikkepott til den er fastere. Test å form en ball. Den skal holde seg fint sammen.
 3. Dekk bollen med plastfolie eller lokk og sett den i kjøleskapet minst 30 minutter, gjerne lenger, så farsen blir mer stabil.

Steg 5

Ta ut farsen fra kjøleskapet og form den til store eller små middagskaker eller burgere. Ta det på "gefylen" eller mål opp med vekt - det er helt opp til deg.

125 g blir ca 9 stk burgere, perfekt til middag med tilbehør eller i burgerbrød.

75 g blir ca 15 stk kaker/små burgere, perfekt til middag med tilbehør eller sliders/små burgere.

45 g blir ca 24 stk mindre kaker perfekt for middag med tilbehør, pitabrød eller tortillalefser.

Tips! Du kan også lage kuler/boller/baller, men da bør du fritere dem for å få en jevn og fin farge og beholde kuleformen best mulig.

Steg 6

1. Stek kakene i godt oljet stekepanne på medium varme i ca 3-4 minutter pr side til gylden og fin. Hell i mer olje hvis det blir tørt. Nok olje er viktig for fin gylden farge. Vær forsiktig når du snur dem, da de kan være litt ustabile før de har fått stekeskorpe på begge sider.
2. Legg kakene på kjøkkenpapir så overflødig olje får renne av.
3. Spis med en gang, eller avkjøl på rist for oppbevaring i kjøleskapet i 4-5 dager eller fryseren i mange måneder.