



Κιμάς από τόφου

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά Χρόνος αναμονής: 10 λεπτά.

Φυλάσσουμε τον κιμά στο ψυγείο για 4 μέρες

Υλικά :

- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (μόνο το λευκό μέρος) ψιλοκομμένα
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

[400 γρ. Τόφου φυσικό OLA BIO](#)

- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- 1 κ.γλ. σκόνη κόλιανδρο
- 1 κ.γλ. γλυκιά ή καπνιστή πάπρικα
- 1 στικ κανέλας
- 3 μπαχάρια
- 400 γρ. ντομάτες, τριμμένες στον τρίφτη
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 50 ml νερό
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- 1) Ρίχνουμε 50ml ελαιόλαδο, σε μία κατσαρόλα και μόλις κάψει προσθέτουμε το ξερό και το φρέσκο κρεμμυδάκι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε τις πιπεριές, θρυμματίζουμε το [Τόφου φυσικό OLA BIO](#), αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαραθούν τα λαχανικά και να πάρει χρώμα το τόφου. Προσθέτουμε τον πελτέ και τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για 1 λεπτό.

- 2) Περιχύνουμε με τις ντομάτες, τη σάλτσα σόγιας, το νερό και ανακατεύουμε.
Αφήνουμε τον κιμά να μαγειρευτεί με το καπάκι μισόκλειστο και για 10-15 λεπτά ή μέχρι να έχουν εξατμιστεί τα πολλά υγρά και να έχει δέσει.
- 3) Μόλις είναι έτοιμος, αποσύρουμε από τη φωτιά περιχύνουμε με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο κι αφήνουμε με κλειστό καπάκι να σταθεί για 10 λεπτά.