



Σουβλάκια τόφου με λαχανικά και mayo με τσίλι

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά

Διατηρείται στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

- 400 γρ. firm τόφου, κομμένο σε κύβους
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε κομμάτια
- 1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 3 κ.σ. σόγια sauce
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό από ½ λεμόνι
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα

- 4 κ.σ. [Hellmann's Mayo με Chili](#)
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Λεμόνια

Εκτέλεση:

- 1) Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το τόφου με τη γλυκιά πάπρικα, το σκόρδο, τη σόγια sauce, το χυμό και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα λαχανικά, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και ανακατεύουμε καλά.
- 2) Περνάμε εναλλάξ το τόφου και τα λαχανικά σε ξυλάκια για σουβλάκια.
- 3) Ψήνουμε σε grill pan ή σχαροτήγανο ή στα κάρβουνα για 20-25 λεπτά συνολικά, γυρίζοντάς τα ανά διαστήματα μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα και να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- 4) Σερβίρουμε τα σουβλάκια ζεστά με τη [Hellmann's Mayo με Chili](#) και πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό.