

שקשוקה טבעונית מטופו ועדשים אדומות



30 min: זמן

רמת קושי: קל

(רכיבים 5 מנות)

For this recipe we used:

מצרכים

- 750 מ"ל עגבניות מרוסקות דק ומסוננות 700
- בצלים 2
- טופו במרקם מוצק 2 חבילות
- כמון טחון 1/2 כפית
- כפות שמן זית 2
- כפיות כוסברה טחונה (תבלין) 2
- להגשה: קוסקוס מבושל, קינואה מבושלת, אורז מבושל, או רבעי פיתה
- מים 1/4 כוס
- מלח 3/4 כפית
- מלח שחור (קאלה נמק) או מלח ים גס
- עדשים אדומות יבשות 1/2 כוס
- פטרוזיליה קצוצה 1/2 כוס
- פלפל שחור גרוס טרי 1/4 כפית
- שיני שום כתושות 4



הכנה

1. חממו את שמן הזית על אש בינונית בסיר רחב ושטוח (עם מכסה). כשהשמן חם, הוסיפו את הבצל הקצוץ וטגנו. המשיכו לבשל תוך ערבוב מתמיד למשך 5-7 דקות, או שעד שהבצל שקוף ורך. הוסיפו את השום והמשיכו לערבב למשך 1-2 דקות נוספות, או עד שעולה ריח שום! מהסיר. חשוב לא לשרוף את השום.
2. הוסיפו את תרכיז העגבניות, מים, כוסברה טחונה, כמון, מלח, פלפל ועדשים לסיר. הביאו את התערובת לרתיחה, והנמיכו את האש. כסו את הסיר במכסה והמשיכו לבשל למשך 20 דקות או עד שהעדשים התרככו. לאחר כ-10 דקות, בחשו את התערובת, כדי למנוע הידבקות העדשים לתחתית הסיר.
3. בזמן שתערובת העגבניות מתבשלת, חתכו כל בלוק טופו לחצי, לרוחב. חתכו כל חתיכה לארבע חתיכות, כדי לקבל בסוף שמונה מלבנים מכל בלוק. חממו כפית שמן במחבת בינונית, על אש בינונית. כשהשמן חם, הוסיפו את הטופו למחבת. בזמן טיגון הטופו, בזקו עליו את המלח השחור (קאלה נמק) או את המלח הגס ומעט פלפל שחור גרוס. כשתחתית ריבועי הטופו קיבלה צבע זהוב-שחום (לאחר כ-3 דקות), הפכו את חתיכות הטופו במחבת ותבלו את הצד השני. הוסיפו מעט שמן לפי הצורך. לאחר שהטופו השחים משני הצדדים, הסירו את המחבת מהאש.
4. כאשר תערובת העגבניות והעדשים מוכנה, הוסיפו פנימה את הפטרוזיליה הקצוצה. במידה והרוטב סמיך מדי, הוסיפו מעט מים. כמו כן, טעמו. ותבלו במלח ופלפל במידת הצורך. הגישו את קוביות הטופו המטוגנות מעל תערובת העגבניות והעדשים. אפשר להגיש את הסיר ישירות לשולחן ולצידו רבעי פיתה טריה, קוסקוס מבושל או כל תוספת דגנים אחרת שתבחרו.

- The Full Helping