

# Knedlíčky či kuličky z tofu

<https://varimesmarcelou.cz/knedlicky-ci-kulicky-z-tofu>

Tofu je potravina, nad kterou jsem v obchodě vždy postála a pak šla dál. Byla to chyba, protože je to surovina, z které se dá připravit během chvíle [spoustu pokrmů](#). Chutných pokrmů. Mám v plánu minimálně 3, ale zde vám představím knedlíčky nebo kuličky, které můžete použít do [polévky](#), do [rajské či rajčatové omáčky](#), grilovat je, opékat se zeleninou. Možností je hodně.

## Na přípravu 16 knedlíčků o průměru 3,5 cm a hmotnosti cca 35 g budeme potřebovat

### Do kuchyňského sekáčku

- 250 g kuřecích prsních řízků nakrájených na menší kusy (lze použít krutí i vepřové)
- 200 g tofu natural nakrájené na menší kusy
- 1 rozklepnuté celé vejce
- Sůl
- 1 čajovou lžičku sójové omáčky, [passaty](#) a mleté sladké papriky

### K zahuštění knedlíčků

- 50 g strouhanky
- 1 rovnou polévkovou lžící krupice (mouka)

**Příprava těsta**                      **5 minut**

**Tvoření knedlíčků**                **10 minut**

**Tepelná úprava**                    **15 minut**

## Postup přípravy knedlíčků či kuliček z tofu

Do sekáčku vložíme všechny uvedené suroviny a během 20 vteřin z nich v nádobě vytvoříme kouli těsta. Těsto přemístíme do misky, přidáme strouhanku a krupici. Vidličkou připravíme hladké kompaktní těsto. Ještě ochutnáme, zda je těsto dost slané. Těsto necháme chvíli odstát, stačí 15 minut.

### **Tip: Knedlíčky lze ochutit i špetkou oregana i česnekem**

Navlhčenými dlaněmi vytvoříme kuličky - [knedlíčky](#). Záleží na tom, kde je chceme použít. Do polévky určitě připravíme knedlíčky menší, tak 1,5 - 2 cm v průměru a vyrobíme jich přibližně 35. Já jsem je chtěla knedlíčky do rajčatové omáčky, a proto jsem je připravila větší a bylo jich 16.



## Příprava rajske omáčky

Kostičky [cibule](#) jsem osmažila společně s [uzeným špekem](#) a [rozmarýnem](#). Přilila jsem [rajčatovou passatu](#), lehce osolila a lehce přisladila. Do omáčky jsem vložila připravené koule a 15 minut nechala povařit v omáčce.

Podávala jsem s uvařenými krátkými [těstovinami](#). Pokrm je mimořádně sytý, na porci stačí 2-3 [knedlíčky](#) a 60 g [těstovin](#) v suchém stavu.

Surovina tofu je pro mne překvapení roku 2025. Pokud jste tofu nevyzkoušeli, pak doporučuji vyzkoušet. A finančně to není žádná katastrofa, bloček 200 g stojí okolo 25 Kč a nasytíme celou rodinu.

