

# Hamburger cu tofu

## Hamburger cu tofu

### Ingrediente :

350 g tofu (din acela solid, ca o telemea), 3 linguri ulei de masline, o ceapa mijlocie, 400 ml sos de barbecue, o rosie mare, citeva foi de salata verde, 3-4 linguri iaurt (mai solid), 6 chifle de hamburger

### Preparare :

Se usuca tofu bine intre doua prosoape de bucatarie de hirtie (se poate aseza si o farfurie deasupra, sa se scurga si mai bine apa). Se taie felii groase de 1-1,5 cm. Se incinge ulei la foc mijlociu intr-o tigaie incapatoare. Se frig feliile de tofu pe ambele parti, pina cind se rumenesc. Se adauga ceapa taiata rondele si se mai frige pina cind ceapa se inmoaie usor. Se adauga sosul de barbecue (eu folosesc citeodata doar bulion de rosii :) ) si se da focul la mic. Se condimenteaza dupa gust. Se mai fierbe 10 minute. Se taie chiflele in doua, se aseaza cite o frunza de salata, o felie de tofu, ceapa, o felie de rosie, putin iaurt si se acopera cu a doua bucata de chifla. Ca si varianta, se poate trece tofu prin faina inainte de frigere, va deveni mai crocant.