

Am incercat multe variante de chiftelute de post, dar aceasta, are o particularitate pe care n-am intalnit-o la celelalte. Sunt crocante la exterior si cremoase in interior, ba mai mult, pot fi consumate si crude. Nu glumesc!!! Prima data cand le-am facut, era Vlad acasa, si m-a rugat sa-l las sa incerce. Mare mi-a fost mirarea, cand mi-a spus ca-s delicioase. Si inca nu le bagasem la cuptor. E atat de simpla, si de buna, incat am facut de 3 ori saptamana trecuta. Ingrediente: - o cana si jumătate de orez fiert - o bucata si 1/2 (jumătate) de tofu de la Inedit (300g in total) - o legatura de ceapa - o lingurita de seminte de in macinate (leaga compozitia, inlocuiesc oul) - o lingurita curcuma pentru culoare - 2 linguri pesmet, daca nu se leaga compozitia. Sare nu se pune, deoarece tofu e deja sarat. Mod de preparare: Daca doriti ca orezul sa fiarba repede, lasati-l peste noapte in apa (in frigider). Dupa ce a fiert, puneti toate ingredientele taiate in bucati, in robot. Puteti lasa ceapa pt final, si o amestecati tocata marunt, cu restul compozitiei. Daca o adaugati cu restul ingredientelor, vor iesi Verzi chiftelutele, frumoase foc, dar verzi. Asa ca in imaginea de mai jos!!! Cu ajutorul unei linguri mari, formati chifetele frumoase si le puneti pe tava tapetata cu hartie de copt, sau le prajiti in ulei. Cum doriti!!! Asa arata crude: Eu am incercat ambele variante, dar va spun, cele prajite sunt o nebunie, as manca tot ce iese din ingredientele de mai sus, si tot nu m-as satura. Cele la cuptor, sunt bune si ele, dar ale mele au iesit cam uscate. Totusi, daca doriti sa fie si mai sanatoase, ungetile cu putin ulei. Mie imi place reteta, deoarece are putine ingrediente, e simpla si foarte gustoasa. Spor la bucatarit!!! Si pana diseara, astept recenziile voastre la gustosenia asta!!! Zi divina!!!