

## Το σουβλάκι της επόμενης μέρας με ψητό τόφου & leftovers

**Μερίδες:** 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 5-7 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1-8 ώρες

### Υλικά για το ψητό τόφου:

- 400 γρ. tofu (firm), πρεσαρισμένο
- 2 κ.σ. σιρόπι maple
- 2 κ.σ. [Hellmann's Απαλή Μουστάρδα](#)
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
- 1 κ.γλ. θυμάρι, ξερό ή φρέσκο
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- 1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας ή νερό
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το σουβλάκι:

- οτιδήποτε μας έχει μείνει στο ψυγείο, από την προηγούμενη μέρα
- 4 πίτες για σουβλάκι
- leftovers σαλάτας π.χ. χωριάτικης ή οτιδήποτε σαλάτα μας έχει περισσέψει
- leftovers τζατζίκι ή γιαούρτι με μυρωδικά
- μανιτάρια ψητά

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε ανακατεύοντας σε ένα μπολ ή σε ένα δοχείο με καπάκι το σιρόπι maple, 2κ.σ. Ελαιόλαδο, τη [Hellmann's Απαλή Μουστάρδα](#), το σκόρδο, το θυμάρι τη ρίγανη, την πάπρικα, τη σάλτσα σόγιας και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε να ομογενοποιηθούν και να δημιουργηθεί μια αραιή πάστα.

2) Κόβουμε το tofu σε λωρίδες και το τοποθετούμε μέσα στην μαρινάδα. Το αφήνουμε να μαριναριστεί για 1-8 ώρες.

3) Όταν το tofu μας είναι έτοιμο, βάζουμε ένα αντικολλητικό ταψί ή ένα σχαροτήγανο, να κάψει καλά και το λαδώνουμε ελαφρώς.

4) Μόλις κάψει καλά βάζουμε το tofu και το ψήνουμε από κάθε πλευρά για 5-7 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.

5) Στη συνέχεια βάζουμε στο σχαροτήγανο μας να ζεστάνουμε τις πίτες που μας έχουν περισσέψει και μόλις πάρουν κι αυτές χρώμα, αρχίζουμε να στήνουμε το σουβλάκι μας.

6) Τοποθετούμε την πίτα μας πάνω σε ένα κομμάτι λαδόκολλα ή σε ένα πιάτο. Βάζουμε λίγο από το τζατζίκι ή το γιαούρτι με τα μυρωδικά, λίγη από τη σαλάτα που μας έχει περισσέψει, το ψητό tofu και τα μανιτάρια και τελειώνουμε με λίγη ακόμη [Hellmann's Απαλή Μουστάρδα](#) ή [Hellmann's Πικάντικη Μουστάρδα](#). Το τυλίγουμε με τη λαδόκολλα και σερβίρουμε.