



## Plant-based γύρος από tofu

**Μερίδες:** 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 25-30 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 45 λεπτά - 8 ώρες & 20 λεπτά

Φυλάσσουμε τον γύρο καλυμμένο στο ψυγείο για 3 μέρες & το τζατζίκι καλυμμένο στο ψυγείο για 2 μέρες.

### Υλικά για τον γύρο:

200 γρ. firm tofu  
2 κ.σ. σάλτσα σόγιας, με λιγότερο αλάτι  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 κ.γλ. κόλιανδρος, σε σκόνη  
1 κ.γλ. σκόνη σκόρδο  
½ κ.γλ. κύμινο  
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη  
¼ κ.γλ. κανέλα  
1 κ.γλ. πιπέρι καγιέν  
1 κ.σ. καπνιστή πάπρικα  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το plant-based τζατζίκι:

200 γρ. γιαούρτι σόγιας, χωρίς ζάχαρη  
1 κ.γλ. μουστάρδα  
1 κ.γλ. μηλόξυδο  
1 αγγουράκι, χοντροτριμμένο  
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη  
ελαιόλαδο  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το σερβίρισμα:

2 πίτες για σουβλάκι  
1 ντομάτα, κομμένη σε φέτες  
1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες ανακατεμένο με ψιλοκομμένο μαϊντανό (προαιρετικά)  
plant-based τζατζίκι ή άλλη σως της επιλογής μας

## Εκτέλεση



- 1) Ξεκινά με τον γύρο. Βάζουμε το tofu στην κατάψυξη για τουλάχιστον 20 λεπτά. Ρίχνουμε όλα τα υλικά για την μαρινάδα σε μεγάλο μπολ, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- 2) Τρίβουμε το τόφου σε πολύ λεπτές φέτες στην πλακέ πλευρά του τρίφτη αν είναι παγωμένο ή το κόβουμε με ένα μαχαίρι και το ρίχνουμε στο μπολ. Ανακατεύουμε απαλά να καλυφθούν όλες οι φέτες τόφου από τη μαρινάδα και αφήνουμε για 15-20 λεπτά ή όλο το βράδυ στο ψυγείο να μαριναριστεί.
- 3) Παράλληλα ετοιμάζουμε το τζατζίκι. Βάζουμε το αγγούρι σε σουρωτήρι, αλατίζουμε ελαφρώς και αφήνουμε για 5 λεπτά να βγάλει τα υγρά του. Στραγγίζουμε καλά το αγγούρι και το μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε & ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν και αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.
- 4) Απλώνουμε τον γύρο σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε στους 180°C στον αέρα για 25-30 λεπτά. Ανακατεύουμε στα μισά του χρόνου και αφήνουμε να γίνουν τραγανός.
- 5) Μεταφέρουμε τον γύρο σε βαθύ τηγάνι, περιχύνουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 κ.σ. νερό και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- 6) Σερβίρουμε με πίτα, λαχανικά της επιλογής μας και το plant-based τζατζίκι ή άλλη σως της επιλογής μας.