

Chrumkavé tofu tyčinky s quinoou a tymiánom

20–25 Min

Príprava

1. Predhrejte rúru na teplotu 240 °C. Pridajte vajcia a prelisovaný cesnak do misky a vymiešajte.
2. V samostatnej miske zmiešajte quinou, parmezán, chia semienka, citrónovú kôru, himalájsku soľ a korenie.
3. Nakrájajte tofu na dlhé, približne 0,5 cm hrubé kusy a každý kus namáčajte do zmesi vajec a cesnaku a potom obaľte v strúhanke.
4. Položte na plech papier na pečenie a položte naň tofu tyčinky. Pečte ich v rúre približne 12 minút, kým nebudú svetlohnedé a chrumkavé.
5. Tofu tyčinky môžete podávať s rôznymi dipmi a šalátmi.

Ingrediencie 4 Porcie

= Kotányi Produkte

2	Vajcia
50 g	Quinoové vločky
40 g	Parmezán, nastrúhaný
2 PL	Chia semienka, biele
1	Strúčik cesnaku, prelisovaný
1 ks	Citrón, na kôru
300 g	Tofu
2 PL	Tymián, čerstvý a nadrobno nasekaný
1 štipka	Štvorfarebné korenie celé
1 ČL	Himalájska soľ
1 PL	Tymian sušený