



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 quinoou, 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 obal'te 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 Produkty

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

