



Хрупкаво пържено тофу

🕒 20—25 Минути 

Подготовка

- 1 Загрейте фурната на 240°C предварително. Разбийте яйцата с чесън. В отделна купа разбъркайте киноата с пармезан, чиа, лимонови корички, сол и черен пипер.
- 2 Нарежете тофуто на тънки резенчета (като за пържени картопки). Потопете всяко резенче в яйцата с чесън, а след това оваляйте в киноата с пармезан.
- 3 Наредете тофуто върху тава, покрита с хартия за печене и опечете на фурна за около 12 минути – докато тофуто стане хрупкаво и златисто.
- 4 Сервирайте с асортимент от сосове и салати.

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

2 бр.	Яйца
50 g	Киноа
40 g	Пармезан, настърган
2 с.л.	Бели семена от чиа
1	Скилидка чесън
300 g	Тофу
	Настъргана кора от лимон
3 с.л.	♦ Машерка, ронена
1 ч.л.	♦ Хималайска сол
	♦ Пипер меланж на зърна

