



Hrskavi pomfrit od tofua

⌚ 20–25 Min   

Priprema

- 1 Zagrijte pećnicu na 240 °. Stavite jaja i zgnječite češnjak u posudu te ih zajedno umutite. U zasebnoj zdjeli napravite smjesu za pohanje tako da pomiješajte kvinoju, parmezan, chia sjemenke, koricu limuna, himalajsku sol i popaprite.
- 2 Tofu narežite na ploške debljine oko 0,5 cm, a zatim svaki komad prvo umočite u smjesu češnjaka i jaja te zatim uvaljajte u smjesu za pohanje.
- 3 Lim za pečenje obložite papirom za pečenje i na njega posložite trake tofua. Pecite u pećnici oko 12 minuta, dok tofu ne porumeni i postane hrskav.
- 4 Hrskavi pomfrit od tofua se može poslužiti uz razne umake i salate.

Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

2 kom	Jaja
50 g	Pahuljica kvinoje
40 g	Ribanog parmezana
2 jušne žlice	Bijelih chia sjemenki
1 kom	Češnja češnjaka
	Limunova korica jednog limuna
300 g	Tofua
1 čajna žličica	♦ Himalajska sol
1 čajna žličica	♦ Papar šareni u zrnu
3 jušne žlice	♦ Majčina dušica usitnjena

