



Składniki - Ilość osób: 4

◆ = Kotányi Produkty

Podstawowe składniki

600 g	Tofu
1 butelka	Olej słonecznikowy (do smażenia)
1 szklanka	Mąka kukurydziana

Na marynatę

100 ml	Mleko roślinne
2.5 łyżki	Mąka orkiszowa
1 łyżeczka	◆ Papryka Słodka mielona
0.5 łyżeczki	◆ Kurkuma mielona
0.5 łyżeczki	Cebula granulowana
0.5 łyżeczki	◆ Czosnek granulowany
1 łyżka	Sos sojowy
1 młynek	◆ Pieprz Czarny ziarnisty

Do panierownia

5 łyżek	Mąka panko
3 łyżki	Bulka tarta
1 łyżeczka	◆ Papryka Słodka mielona

Nuggetsy Tofu

🕒 30–45 Min   

Przygotowanie

- 1 Odsącz tofu wsadzając je między dwa ciężkie garnki na około 10 minut.
- 2 Następnie pokrój tofu na plastry o grubości 0,5 cm.
- 3 Do marynaty, wymieszaj wszystkie produkty wymienione w składnikach za pomocą trzepaczki.
- 4 Teraz zanurz tofu w marynacie, następnie w mące kukurydzianej, a następnie w panierce i lekko dociśnij panierkę. Powtórz ten proces ze wszystkimi plasterkami tofu.
- 5 Rozgrzej olej słonecznikowy na patelni i smaż nuggetsy przez około 4-5 minut z każdej strony na złoty kolor. Na koniec osusz kawałkiem ręcznika kuchennego.
- 6 Podawaj nuggetsy z różnymi sosami i dipami.

