



Наггетсы из Тофу

⌚ 30—45 Мин. 

Способ приготовления

- 1 Промокните тофу бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.
- 2 Нарежьте тофу на кусочки 0,5 см толщиной.
- 3 Смешайте в миске все ингредиенты для маринада венчиком.
- 4 Смешайте панировочную смесь с хлебными крошками и паприкой.
- 5 Обмакните тофу в маринад, затем в кукурузный крахмал и в панировку и слегка надавите.
- 6 Подогрейте растительное масло на сковороде и обжарьте наггетсы около 4-5 мин. на каждой стороне до золотисто-коричневого цвета. Затем обсушите наггетсы бумажным полотенцем.
- 7 К наггетсам можно приготовить соус. Приятного аппетита!

Ингредиенты 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

600 г	Тофу
	Подсолнечное масло (для жарки)
1 стакан	Кукурузный крахмал

Для маринада

100 мл	Растительное молоко
2.5 ст.л.	Полбяная мука
1 ч. л.	♦ Красный перец Паприка сладкая молотая
0.5 ч. л.	♦ Куркума молотая
0.5 ч. л.	♦ Лук репчатый сушеный
0.5 ч. л.	♦ Чеснок измельченный
1 ст. л.	Соевый соус
1 щепотка	♦ Перец черный горошек

Для панировки

5 ст. л.	Панировочная мука панко
3 ст. л.	Панировочная мука обычная
1 ч. л.	♦ Красный перец Паприка сладкая молотая

