



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

