

Bistecca di tofu

Tempo totale **40 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):
815 kJ / 194 kcal

Grassi: **12,0 g** Proteine: **6,8 g**
Carboidrati: **15,6 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

250 g di tofu
10 g di zenzero macinato
1 cipollotto tritato
fecola di patate

Salsa dip:
3 cucchiaini Salsa di Soia Biologica a Fermentazione Naturale Kikkoman

1 cucchiaino di olio di sesamo
1 cucchiaino di succo di limetta
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di miele
Qualche goccia di TABASCO®
Olio per friggere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Asciugare il tofu e tagliare a fette di circa 1,5 cm di spessore. Grattugiare lo zenzero fresco e tagliare i cipollotti a fette sottili.

Passaggio 2

Scaldare a fuoco lento tutti gli ingredienti per la salsa dip in una padella, senza farli cuocere.

Passaggio 3

Immergere le fette di tofu nella fecola di patate e friggere in olio a 170 °C (.). In alternativa, far soffriggere il tofu in padella per 2-3 minuti per lato, fino a quando non diventi dorato e croccante.

Passaggio 4

Servire il tofu con verdure calde o insalata e la salsa dip.