

# Crocchette di verdure e tofu

## INGREDIENTI

4 Porzioni

**400 g** di tofu  
**30 g** di carote  
**2 pezzo** funghi shiitake  
**5 pezzo** di fagioli verdi  
**1 cucchiaino** di sale  
**1 cucchiaino** di zucchero  
**1** uovo  
**1,5** di amido di patata  
**cucchiaino**  
Senape  
[Salsa di Soia a](#)  
[Fermentazione Naturale](#)  
[a Tasso Ridotto di Sale](#)

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Strizzare il liquido in eccesso dal tofu ponendovi al di sopra qualcosa di pesante. Tagliare carote e fagioli verdi a fette sottili lunghe 3 cm e sbollentare. Rimuovere i gambi dei shiitakes e tagliare i cappucci a strisce sottili.

### Passaggio 2

Ridurre il tofu in purea fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere sale, zucchero, uova e amido di patate e amalgamare per bene. Formare delle polpette, schiacciarle leggermente e friggerle a 170 °C. Cuocere fino a doratura, avendo cura di voltarle più volte, quindi far gocciolare su della carta da cucina. Servire calde con salsa di soia Kikkoman con il 43% in meno di sale e senape mediamente piccante.