

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 cucchiari di amido di patata
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.