

Tofu ryba (wegetariańska)

Autor: **Paluchy**

Przepisów: 4 Ocena: 17



1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 2 x tofu naturalne 180 g
- 2 jajka
- Bułka tarta
- 4 glony nori
- sos sojowy
- Cytryna

Sposób przygotowania:

- 1 Kroimy każdą kostkę tofu na 4 części. Następnie przygotowujemy marynatę z 5 łyżek sosu sojowego i 1/4 wyciśniętej cytryny. Dbamy o to, żeby marynata pokryła każdą ściankę tofu. Marynujemy przez 20 minut. Ponieważ marynata jest rzadka i spływa z kostek, możemy kilkakrotnie każdy kawałek zamoczyć w sosie z cytryną.

Gdy tofu się marynuje, przygotowujemy pozostałe składniki:

4 arkusze nori dzielimy na pół (mamy 8 kawałków, tyle samo co kawałków tofu z dwóch kostek).

W miseczce roztrzepujemy jajka na panierkę.

Przygotowujemy naczynie z bułką tartą.

- 2 Zamarynowane kawałki tofu zawijamy w arkusze nori (jeden długi arkusz na każdy kawałek tofu), moczymy w jajku i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na patelni z olejem ok. 6-7 minut, aż będą cudownie rumiane.

Podajemy z plasterkiem cytryny do skropienia.

UWAGA: przepis można zweganizować - wystarczy, że zamiast jajka do panierki użyjemy mąki z cieciorke lub mąki pszennej

Twoje notatki do przepisu: