

Krokety s tofu a zeleninou

INGREDIENCE

4 Porce

400 g	Tofu
30 g	mrkve
2 kusy	houby Shiitake
5 kusy	zelených fazolek
1 čajová lžička	soli
1 čajová lžička	cukru
1	vejce
1,5 polévková lžíce	bramborového škrobu
	Hořčice
	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na tofu položte těžký předmět (například talíř se závažím) a nechte ho zatížené 1–2 hodiny, aby se odstranila přebytečná vlhkost. Mrkev a zelené fazolky nakrájejte na 3 cm dlouhé proužky a předvařte. Shiitake houby zbavte stonků a nakrájejte na tenké plátky.

Krok 2

Tofu zpracujte v robotu do hladka, přidejte sůl, cukr, vejce a bramborový škrob. Dobře promíchejte. Přidejte předvařené fazole a mrkev a shiitake. Všechny ingredience dobře promíchejte. Tvořte malé kuličky a smažte při 170°C. Několikrát otočte a opékejte dozlatova asi 6 minut. Nechte okapat na kuchyňském papíru.

Krok 3

Podávejte teplé s hořčicí a Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli.