

Tofu steak

Celkový čas vaření **40 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):
815 kJ / 194 kcal

Tuky: **12,0 g** Bílkoviny: **6,8 g**
Sacharidy: **15,6 g**

INGREDIENCE

4 Porce

250 g tofu
10 g zázvoru, strouhaného
1 jarní cibulka, nakrájená
Bramborová mouka

Dip:

3 polévkové Kikkoman BIO sójová

lžíce omáčka

1 čajová sezamového oleje

lžička

1 čajová limetkové šťávy

lžička

1 čajová jablečného octa

lžička

1 čajová medu

lžička

Několik kapek pepřové
omáčky TABASCO®
Olej na smažení

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Tofu osušíme a nakrájíme na plátky silné asi 1½ cm. Nastrouháme čerstvý zázvor a jarní cibulku nakrájíme na tenké plátky.

Krok 2

Všechny ingredience na dip zahřejte v pánvi na mírném ohni – nepřivádějte k varu.

Krok 3

Obalte plátky tofu v bramborovém škrobu a smažte dozlatova ve fritovacím oleji při 170 °C. Alternativně můžete tofu opéct na pánvi z obou stran po dobu 2–3 minut, dokud nebude zlatavé a křupavé.

Krok 4

Tofu podávejte horké se zeleninou nebo salátem k dipu.