

Tofu-kasviskroketit

AINEKSET

4 annosta

400 g	tofua
30 g	porkkanoita
2 pala	siitakesientä
5 pala	palkopapua
1 tl	suolaa
1 tl	sokeria
1	kananmuna
1,5 rkl	perunajauhoja
	sinappia
	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

Purista tofusta ylimääräinen neste pois laittamalla esim. raskas lautanen tofupalan päälle. Leikkaa porkkanat ja pavut ohuiksi, n. 3 cm:n pituisiksi suikaleiksi. Kiehauta porkkanat ja pavut nopeasti. Poista siitakesienistä kannat ja leikkaa hatut ohuiksi siivuiksi.

Vaihe 2

Soseuta tofu tasaiseksi soseeksi. Lisää joukkoon suola, sokeri, kananmuna ja perunajauhot, ja sekoita ainekset hyvin keskenään. Muotoile taikinasta pieniä palloja, paina ne hieman kokoon ja paista 170 asteessa. Kääntelee kroketteja useamman kerran paiston aikana ja anna paistua, kunnes ne ovat kullankeltaisia. Nosta valmiit kroketit talouspaperille, jotta ylimääräinen rasva imeytyy pois. Tarjoile kuumana 43 % vähemmän suolaa sisältävän Kikkoman Less Salt -soijakastikkeen ja keskitulisen sinapin kanssa.