

# Tofupihvit

kokonaisaika **40 min**

Ravintosisältö (per annos):  
**815 kJ / 194 kcal**

Rasva: **12,0 g** Proteiini: **6,8 g**  
Hiilihydraatit: **15,6 g**

## AINEKSET

4 annosta

<b>250 g</b>	tofua
<b>10 g</b>	inkivääriä, raastettuna
<b>1</b>	kevätsipuli
	perunajauhoja
<b>Dippikastike:</b>	
<b>3 rkl</b>	Kikkoman luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike
<b>1 tl</b>	sesamiöljyä
<b>1 tl</b>	limetin mehua
<b>1 tl</b>	omenaviinietikkaa
<b>1 tl</b>	hunajaa
	muutama tippa tulista chilikastiketta (esim. Tabasco tai Sriracha)
	öljyä paistamiseen

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Taputtele tofu kuivaksi talouspaperilla ja leikkaa n. 1,5 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Raasta inkivääri ja leikkaa kevätsipuli ohuiksi renkaiksi.

### Vaihe 2

Kaada kaikki dippikastikkeen ainekset pannulle ja kuumenna miedolla lämmöllä. Älä anna kiehua.

### Vaihe 3

Kääntelee tofuviipaleet perunajauhoissa ja friteeraa öljyssä 170 asteessa. Vaihtoehtoisesti voit paistaa tofuviipaleita pannulla molemmin puolin 2–3 minuuttia, kunnes ne ovat kullankeltaisia ja rapeita.

### Vaihe 4

Tarjoa tofu lämpimien kasvisten tai salaatin sekä dippikastikkeen kanssa.