

Tofupihvit

kokonaisaika **40 min**

Ravintosisältö (per annos):
815 kJ / 194 kcal

AINEKSET

4 annosta

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

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

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

Kääntelev 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.