

Bifes de Tofu

Tempo total **40 Mins.**

Informação nutricional (por porção)
815 kJ / 194 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

250 g	de tofu
10 g	de gengibre ralado
1	cebolinha picada
	Amido de milho
Dipping:	
3 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente</u>
1 colher de chá	óleo de sésamo
1 colher de chá	limonada
1 colher de chá	vinagre de cidra
1 colher de chá	honey
	Algumas gotas de TABASCO®
	Óleo para fritar

Gorduras totais: **12,0 g** Proteína: **6,8 g**
Hidratos de carbono: **15,6 g**

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o tofu em fatias de aproximadamente 1 ½ cm de espessura. Rale o gengibre fresco e corte a cebolinha em fatias finas.

Passo 2

Aqueça todos os ingredientes para o dipping numa panela em lume baixo - não deixe ferver.

Passo 3

Mergulhe as fatias de tofu no amido de milho e frite-as em óleo a 170 ° C. Alternativamente, frite o tofu numa frigideira em ambos os lados por 2-3 minutos até dourar e ficar crocante.

Passo 4

Sirva o tofu quente com legumes ou salada ao lado do molho.