KIKKOMAN®

Croquetes de tofu e legumes

INGREDIENTES

4 Porções

400 g	de tofu
30 g	de cenoura
2 peça	cogumelos Shiitake
5 peça	de feijão verde
1 colheres de chá	de sal
1 colheres de chá	de açúcar
1	ovo
1,5 colheres de sopa	de amido de batata
	Mostarda
	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque algo pesado em cima do tofu e deixe-o com este peso por 1-2 horas. Remova a umidade. Pique a cenoura e o feijão verde em tiras de 3 cm de comprimento e dê uma fervura. Remova os pés do shiitake e corte em fatias finas.

Passo 2

Processe o tofu no processador de alimentos até ficar homogéneo, adicione sal, açúcar, ovo e amido de batata. Misture bem. Adicione o feijão verde, as cenouras e o shiitake. Misture bem todos os ingredientes. Forme bolinhas e frite a 170 ° C. Vire algumas vezes e frite até dourar cerca de 6 minutos. Escorra em papel da cozinha.

Passo 3

Sirva quente com mostarda e molho de soja Kikkoman menos sal fermentado naturalmente.