KIKKOMAN

Nuggets de tofu

Tempo total **45 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
1.274 kJ / 319 kcal

Gorduras totais: **20,9 g** Proteína: **11 g**
Hidratos de carbono: **17,1 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o molho 1

1	dente de alho
80 ml	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
0,5 colheres de chá	de flocos de chili
0,5 colheres de chá	de óleo de sésamo

Para o molho 2

40 ml	de molho Sriracha
40 g	de maionese
1 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Para os nuggets de tofu

200 g	de tofu
2,5 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Pimenta preta acabada de moer
2 colheres de chá	de amido
1	ovo
40 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
	Gordura para fritar na fritadeira

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o 1.º molho, descascar o alho, picar finamente e misturar com o molho Ponzu, o cebolinho e o óleo de sésamo. Para o 2.º molho, misturar o molho Sriracha, a maionese e o molho de soja.

Passo 2

Para os nuggets de tofu, cortar o tofu em cubos com aprox. 3x3 cm de tamanho, misturar com 1 ½ colher de chá de molho de soja e pimenta, e deixar marinar durante aprox. 15 minutos.

Passo 3

Secar o tofu com papel e misturar com o amido de milho. Bater o ovo com o molho de soja restante. Passar os pedaços de tofu primeiro pela mistura de ovo e, a seguir, pelo pão ralado.

Passo 4

Fritar os pedaços de tofu na fritadeira durante aprox. 3 minutos, até ficarem dourados, e servir os nuggets de tofu com os dois molhos. Acompanhar com uma salada variada.