

Karmelizowane szparagi na kotletach z tofu

Czas ogółem **15 min** 5 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.135 kJ / 510 kcal

Tłuszcz: **30 g** Białko: **23 g**
Węglowodany: **34 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

180 g	wędzonego tofu
2 łyżki	<u>Sos Teriyaki BBQ</u> <u>Kikkoman w koreańskim</u> <u>stylu</u>
4 łyżki	bułki tartej
3 łyżki	oliwy
250 g	szparagów
1 łyżeczka	pieprzu
1 łyżka	soku z cytryny
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos</u> <u>sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	miodu
50 g	szpinaku baby
Do podania	<u>Sos Teriyaki BBQ</u> <u>Kikkoman w koreańskim</u> <u>stylu</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Tofu przekrój wzdłuż na dwa kotlety. Dokładnie obtocz każdy kotlet w Sosie Teriyaki BBQ Kikkoman w stylu koreańskim, a następnie w bułce tartej. Podsmaż kotlety na oliwie.

Krok 2

Pozbawione zdrewniałych końcówek szparagi podsmaż na oliwie. Dopraw pieprzem, sokiem z cytryny i Sosem sojowym Kikkoman. Kiedy szparagi nieco zmiękną, skarmelizuj je z miodem. Podawaj szparagi na chrupiących kotletach ułożonych na świeżych liściach szpinaku. Całość polej Sosem Teriyaki BBQ Kikkoman w stylu koreańskim.