

# Krokiety Z Tofu I Warzyw

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>400 g</b>	Tofu
<b>30 g</b>	Marchew
<b>2 kawałki</b>	Grzyby shiitake
<b>5 kawałki</b>	Fasolka szparagowa
<b>1 łyżeczka</b>	Sól
<b>1 łyżeczka</b>	Cukier
<b>1</b>	Jajko
<b>1,5 łyżki</b>	Mąka ziemniaczana
	Musztarda
	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Umieść małą deskę kuchenną z dodatkowym obciążeniem (np. paczka mąki) na kostce tofu i pozostaw na 1-2 godziny. W ten sposób usuniesz nadmiar wody z tofu.

### Krok 2

Pokrój marchew i fasolkę w słupki o długości ok. 3 cm, zblanszuj i podgotuj. Usuń korzonki shiitake i pokrój grzyby na cienkie plastry.

### Krok 3

Zblenduj tofu w mikserze na gładką masę, dodaj sól, cukier, jajko i mąkę ziemniaczaną. Dobrze wymieszaj. Dodaj podgotowane warzywa i grzyby. Wymieszaj i formuj małe placuszki. Smaż na rozgrzanym oleju (170°C) z obu stron, aż uzyskają złoty kolor (przynajmniej 6 minut). Odsącz z tłuszczu na papierze kuchennym.

### Krok 4

Podawaj z musztardą i Kikkoman Naturalnie Warzonym Sosem Sojowym o obniżonej zawartości soli.