



przepisy.pl

Panierowane tofu z sezamem - VIDEO



 20 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- tofu - 2 opakowania
- olej sezamowy - 4 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- Imbir z Nigerii Knorr** - 1 łyżeczka
- klasyczna bułka tarta lub japońska panko - 250 gramów
- Kurkuma z Indii Knorr** - 1 łyżeczka
- ziarna sezamu - 2 łyżki
- sól - 1 szczypta
- mąka ryżowa - 200 gramów
- jajka - 2 sztuki
- olej do smażenia - 1 łyżka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Tofu rozpakuj, osusz lekko i przekrój wzdłuż na pół, tworząc szerokie plastry.
2. Na drobnej tarce zetrzyj czosnek. Wymieszaj z olejem sezamowym oraz Imbirem Knorr tworząc marynatę. Nasmaruj plastry tofu.
3. Bułkę tartą wymieszaj z Kurkumą Knorr i ziarnami sezamu, a także solą.
4. Jajka roztrzep i wlej na duży płaski talerz. W kolejnym przygotuj mąkę, a w trzecim bułkę tartą.
5. Teraz panieruj zamarynowane tofu tak jak się panierują kotlety schabowe. Zaczynij od mąki, następnie jajko i bułkę tartą.
6. Zapanierowane tofu smaż na patelni z olejem aż będzie rumiane i chrupiące. Przed podaniem odsącz lekko na ręczniku papierowym.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl