

APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Dits de tofu sense gluten amb salsa de iogurt

4 racions 250 kcal

Ingredients

DITS DE TOFU

- Tofu
- Salsa de soja
- Espècies (Herbes de Provence, orenga, pimentó dolç, curri...)
- Sal
- Oli d'oliva
- Farina de blat de moro
- Llet de soja
- Pa ral sense gluten

SALSA DE IOGURT

- **100g** de iogurt de coco i soja
- **1 cullerada** de suc de llimona
- **1/2 cullerada** d'all en pols
- Sal
- Coriandre

Elaboració

DITS DE TOFU

1. Tallar el tofu en trossos llargs i rectangulars
2. Distribuir els trossos de tofu en una safata i afegir la salsa de soja, les espècies, la sal i l'oli d'oliva, cobrint el tofu. Deixar marinar almenys 1 hora (o tota la nit)
3. Un cop marinat, posar una mica de llet de soja en un bol, i la farina de blat de moro i el pa ral en dos plats diferents. Afegir orenga, curri, romaní i pimentó dolç al pa ral i barrejar
4. Passar els dits de tofu per la llet de soja i després per la farina de blat de moro. Repetir aquest pas una segona vegada
5. Passar el dit de tofu per la llet de soja una tercera vegada i després pel pa ral
6. Continuar amb la resta del tofu i col·locar els dits arrebossats en una safata de forn lleugerament untada
7. Coure a 180°C fins que estiguin cuits i cruixents

SALSA DE IOGURT

8. Barrejar tots els ingredients en un bol

PER RACIÓ	10 g Proteïnes	12 g Greixos	15 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork