The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Tofu cruixent amb salsa teriyaki

4 racions · 350 kcal

Ingredients

- Tofu ferm
- Farina + aigua + sal (per a arrebossar el tofu)
- Panko o pà ratllat

SALSA

- Oli de sèsam
- **1** grà d'all ratllat
- **1** trosset de gingebre fresc ratllat
- **60ml** de salsa de soja
- **45ml** de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)
- **60ml** d'aigua
- **1 cdta** de farina o maizena

PER RACIÓ

Proteïnes	20 g
Greixos	15 g
Hidrats	25 g
Fibra	3 g

Elaboració

SALSA

1. Portar la salsa a ebullició i coure a foc lent uns minuts barrejant amb unes varetes fins que espessi
2. Colar per a obtenir una salsa més homogènia

Fet amb CookNest

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