Bastoncini croccanti di tofu ricetta vegetariana

Data: Invalid Date | Autore: Piero Cantore



Questa settimana si passa dal vegano al vegetariano che personalmente preferisco molto di più.
Oggi prepareremo dei bastoncini croccanti di tofu. Dorati e croccanti questi bastoncini molto invitanti si realizzano con ortaggi o alimenti alternativi a carne e pesce; ben preparati possono essere un buon secondo goloso tutto da gustare.[MORE]

Partiamo come sempre dagli ingredienti per 4 persone
500 grammi di tofu
2 uova
40 grammi di semi di sesamo
100 grammi di farina
80 grammi di pane grattugiato
olio di oliva
sale e pepe q.b.

Partiamo tagliando il tofu a bastoncini (forse vi domanderete cos'è il tofu: è uno dei tanti alimenti che si possono ottenere a partire dalla soia, un vegetale completo, ricco di sostanze nutritive. È proprio per queste caratteristiche che la soia è tanto diffusa nel mondo veg, perché può essere una buona alternativa ai prodotti caseari o ad altri alimenti di origine animale.) asciugatelo con carta da cucina, in un patto mescolate il sesamo e il pangrattato.

Sbattete le uova in una ciotola con sale e pepe bagnateci i bastoncini di tofu, prendete un'altro piatto e metteteci la farina, passate prima i bastoncini nella farina e poi nel mix di pangrattato e sesamo.
Finita questa operazione friggeteli in una padella un paio di minuti per lato. Scolateli su carta da cucina e disponeteli in un piatto.

Li potete accompagnare con del radicchio saltato in padella o volendo con delle patate schiacciate o

mangiarli semplicemente senza nulla come antipasto, a voi la scelta in ogni caso risulteranno molto gustose da provare.

Piero Cantore

Fonte foto : Kung Food

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/bastoncini-croccanti-di-tofu-ricetta-vegetariana/98238