

# Nuggetsy z tofu

*Nuggetsy z tofu to roślinna alternatywa mocno niewegańskiego, ale bardzo popularnego fast foodu. W tej wersji potrzeba dosłownie trzech składników i oleju, żeby zrobić pysznie chrupiące na zewnątrz i mięciutkie w środku nuggetsy. Idealny fingerfood na imprezę czy lunch do pracy, najlepiej podany z ulubionym sosem. Polecam ☐*





**Składniki:**

*Nuggetsy:*

- 300 g tofu o smaku naturalnym
- 2 łyżki pasty miso
- 3 łyżki mąki ryżowej

*Dodatkowo:*

- olej do głębokiego smażenia
- bułka tarta lub płatki owsiane na panierkę (opcjonalnie)

*Do podania:*

- domowa [salsa](#)
- [sos tatziki](#)
- [sos czosnkowy](#)
- [koreański sos BBQ](#)

### **Wykonanie:**

Odsączone tofu rozdrabniamy palcami i pomagamy sobie widelcem. Dodajemy pastę miso i mąkę ryżową i dokładnie mieszamy widelcem. Następnie, mieszamy palcami i formujemy niewielkie nuggetsy – mogą być okrągłe – my lubimy podłużne ☐

Następnie, w zależności od tego czy chcemy je panierować czy nie, to albo od razu wrzucamy do rozgrzanego oleju albo najpierw obtaczamy w panierce ☐ Intuicyjne, prawda? ☐ Smażymy na głębokim oleju aż się zarumienią, wyciągamy sitkiem i odsączamy na ręczniku papierowym.

Podajemy z ulubionym sosem lub dipem: [salsą](#), [sosem tatziki](#), [sosem czosnkowym](#).

Smacznego!

\*Przepis zainspirowany Ochikeron.