

Kotlety z tofu w migdałach.

(Przepis dzięki uprzejmości: www.kreaturnakuchnia.blogspot.com)

Tofu było znane już 2 tysiące lat temu w Chinach. To rodzaj twarożku ze zsiadłego mleka sojowego. Potrawy z tofu zawierają bardzo dużą ilość białka oraz w odróżnieniu od produktów mięsnych wiele nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są bardzo ważne dla kondycji serca i całego układu krwionośnego. Tofu zawiera też żelazo, miedź, mangan oraz selen, czyli pierwiastek, którego przeciwutleniające właściwości zmniejszają ryzyko zachorowania na raka.

Zachęcamy do stosowania tofu w swojej kuchni i prezentujemy przepis na kotlety z tofu w migdałach!

Składniki:

- 1 kostka wędzonego tofu - ok. 220g
- ziarno słonecznika i migdały; zmielone np.: w młynku do kawy lub wysokoobrotowym urządzeniu - duża garść
- 1 jajko
- rozmaryn, sól i pieprz – do smaku
- olej do smażenia (nierafinowany, np.: rzepakowy) lub masło klarowane

Wykonanie:

Na początek należy pokroić tofu na niezbyt grube plastry i posypać przyprawami. Następnie obtoczyć je w roztrzepanym jajku oraz w zmielonych migdałach i słoneczniku.

Smażymy na patelni na rozgrzanym oleju lub maśle klarowanym z obu stron.

Bon appetit!

