

Nuggets crujientes de tofu en horno Airfry **COOKING LOVERS**



Consejo del chef

Sirve calientes estos nuggets de tofu y acompáñalos con tu salsa favorita.

Raciones para 1

- 250 gr Tofu natural firme
- 2 Cucharadas de salsa de soja
- 2 Cucharadas de bebida de soja
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 Cucharada de ajo en polvo
- Cucharadita de curry en polvo
- Cucharadita de pimienta molida
- Cucharadita de sal
- Harina de garbanzo
- 1 Cucharadita de orégano

- 1 Eliminamos el exceso de líquido del tofu envolviendolo en un paño limpio un par de minutos.
- 2 Lo cortamos en dados de tamaño similar.
- 3 Preparamos un aliño con la salsa y la bebida de soja, el aceite, la sal y las especias.
- 4 Mezclamos los dados de tofu con el aliño en un recipiente y maceramos durante 30 minutos.
- 5 Pasado este tiempo rebozamos cada taco con harina de garbanzo y un poco de orégano.
- 6 Colocamos los tacos de tofu en la bandeja FryMaster Box y cocinamos en la función AirFry a 180° durante 15 minutos.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/nuggets-crujientes-de-tofu-en-horno-airfry/>

COOKING
LOVERS 