



Bastoncini croccanti di tofu impanato

Ingredienti:

- ✓ *350 g di tofu al naturale*
- ✓ *2 cucchiaini di farina semintegrale*
- ✓ *un bicchiere di acqua*
- ✓ *pane grattugiato*
- ✓ *olio extra-vergine di oliva*
- ✓ *origano*
- ✓ *salsa di soia*
- ✓ *sale marino alle erbe*

Preparazione

Fate bollire il tofu in acqua salata per 2-3 minuti, scolatelo, fatelo raffreddare e tagliatelo a bastoncini. Preparate ora una pastella unendo alla farina, l'origano, un pizzico di sale alle erbe ed un quantitativo di acqua fredda sino ad ottenere la densità di una besciamella.

Passate i bastoncini di tofu nella pastella ottenuta e poi nel pane grattugiato. In una pentola antiaderente ponete un po' di olio extra-vergine di oliva e cuocete i bastoncini di tofu finché siano croccanti.

Prima di spegnere il fuoco, distribuite a piacere qualche goccia di salsa di soia.