




Sznycele z tofu w panierce macadamia

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

tofu - 200 g

sól i pieprz - - szczypta

mąka do obsypania plastrów tofu -

jajo - 1 szt.

bułka - - kawałek

orzechy macadamia - 50 g

olej do smażenia - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu pokroić w plastry o grubości około 6-8 mm. Oprószyć solą i pieprzem.

KROK 2: Bułkę zmiksować razem z orzechami makadamia. Jajo roztrzepać w miseczce.

KROK 3: Każdy kawałek tofu panierować w mące, następnie w jajku, a na koniec w mieszance bułki z makadamia.

KROK 4: Smażyć na oleju z każdej strony na rumiano na średnim ogniu. Na ręczniku papierowym odsączyć z nadmiaru tłuszczu.

KROK 5: Podawać np. z puree ziemniaczanym i jarzynką, z domowym pieczywem i zieloną sałatką lub dowolnie.