

Врапы с тофу

Общее время **35 мин** 15 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1785 кДж / 426 ккал

Жиры: **25,6 г** Белки: **13,8 г**
Углеводы: **34,5 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

Для соуса:

80 г майонеза
1 ст. л. Соус Понзу Kikkoman
Лимон
1 ч. л. куркумы, молотой
0,5 ч. л. табаско
0,5 ч. л. черного кунжута

Для сервировки:

1 большая морковь
1 небольшая головка
фенхеля
80 г листьев салата
200 г наггетсов из тофу (см.
рецепт)
1,5 ст. л. растительного масла
4 тонких лепешки (из
кукурузной муки)
12 листьев мяты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления соуса смешать майонез, соус Понзу, куркуму, табаско и кунжут.

Шаг 2

Морковь почистить и помыть. Фенхель почистить и помыть, вместе с морковью нарезать на овощерезке тонкими слайсами и положить в ледяную воду, чтобы они оставались хрустящими. Салат помыть и просушить в центрифуге для сушки салатов.

Шаг 3

Обжарить наггетсы из тофу на разогретом растительном масле в сковороде. Лепешки, по желанию, подогреть в духовке и смазать соусом. На лепешки выложить морковь, фенхель, листья салата, наггетсы из тофу, мяту, затем свернуть их, зафиксировать, если нужно, пергаментной бумагой или бумагой для выпечки, разрезать пополам по диагонали и подать на стол.