

Tofu-nuggets

totale tijd **45 min.** 30 min. voorbereidingstijd **15 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
1.274 kJ / 319 kcal

Vetten: **20,9 g** Eiwitten: **11 g**
Koolhydraten: **17,1 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

Voor de saus 1

1 teentje knoflook
80 ml Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, azijn en citroensmaakstof

0,5 tl bieslookrolletjes
0,5 tl sesamololie

Voor de saus 2

40 ml sriracha
40 g mayonaise
1 tl Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Voor de tofu-nuggets

200 g tofu
2,5 tl Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
Versgemalen zwarte peper
2 tl maïszetmeel
1 ei
40 g Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl
Frituurvet voor de friteuse

VOORBEREIDING

Stap 1

Roer voor de 1^e saus fijngehakte knoflook met ponzu-saus, bieslook en sesamololie. Roer voor de 2^e saus sriracha, mayonaise en sojasaus door elkaar.

Stap 2

Snijd voor de tofu-nuggets de tofu in blokjes van ca. 3x3 cm, meng met 1 ½ tl sojasaus en peper en marineer ca. 15 minuten.

Stap 3

Dep de tofu droog en meng met het maïszetmeel. Roer het ei met de resterende sojasaus. Draai de tofustukjes eerst in het eimengsel en vervolgens in het paneermeel.

Stap 4

Bak de tofustukjes ca. 3 minuten goudbruin in de friteuse en serveer de tofu-nuggets met de twee sauzen. Daarbij smaakt een bonte salade heel lekker.