

Croquetas de champiñones y tofu



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Penny



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 paquete de Tofu
 - 300 gr de Champiñones
 - 2 rebanadas de Pan de molde
 - 1 chorreón de Salsa de soja
 - Sal, pimienta, ajo y perejil
 - 1 pepino
 - 2 cucharadas de Vinagre
 - 2 cucharadas de Agua
 - a gusto de Eneldo
 - Galleta picada
 - 2 cucharadas de Azucar
-

Preparación:

Paso 1

Ecurrir el tofu y machacarlo bien con un tenedor. Picar los champiñones y añadirlos al tofu con las dos rebanadas de pan muy picadas. Mezclar bien y añadir salsa de soja pimienta, ajo y perejil. Formar las croquetas rebozándolas en galleta picada y freír.

Paso 2

Para la ensalad, se corta el pepino en rodajas y en un vaso se diluye 2 cucharadas de azúcar, 2 de vinagre, 2 de agua, un pellizco de sal, pimienta negra molida y eneldo. Una vez disuelto, echar sobre el pepino y dejar en la nevera mínimo 30 minutos