Croquetas de tofu con verduras



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Mayonesa: 1 cda.
Aceite para freir: Cantidad necesaria
Huevos: 3 Unidades
Rúcula: 10 g
Sal:
Tomates cherries: 10 g
Mozzarella rallada: 20 g
Arvejas: 50 g
Pan Lactal: 5 Rodajas
Ketchup: 1 cda.
Tofu normal: 200 g
Jamón cocido: 2 Fetas

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Procesamos las rebanadas de pan lactal y reservamos.
- Por otro lado, procesamos el **tofu** normal, las *fetas* de *jamón cocido* picado, la mozarella rallada, las arvejas cocidas, 1 *huevo* y la sal
- Con las manos le damos forma a las croquetas (tamaño nuez) y las pasamos por 2 huevos batidos
- Finalmente, pasamos por la miga de pan lactal, terminamos de darle forma y freímos en aceite caliente.

Para la salsa

mezclamos 1 cuchara de mayonesa y 1 cuchara de k&eacute

- Tchup.

Para el armado

colocamos la salsa en un cuenco peque&ntilde

- O, en la base del plato acomodamos la *rúcula*, 2 tomates cherries en mitades y las croquetas crocantes.
- Servimos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/croquetas-de-tofu-con-verduras