



Fritters

Tofu nuggets

8 STUKS

🕒 30 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 200 g tofu
- 🍳 500 g water
- 🍳 1 groentebouillonblokje
- 🍳 2 el sojasaus
- 🍳 100 g maïzena
- 🍳 50 g geraspte havervlokken
- 🍳 3 el edelgist
- 🍳 1 tl kokossuiker
- 🍳 ½ tl knoflookpoeder
- 🍳 ½ tl uienpoeder
- 🍳 ½ tl zoete paprika
- 🍳 snufje cayennepeper
- 🍳 olijfolie om te bakken

om te serveren

- 🍳 verse tijm
- 🍳 veganistische mayonaise
- 🍳 ½ tl cayennepeper

MATERIAAL: pureestamper, plasticfolie, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier,

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de tofu in 8 gelijke stukken en leg ze in een kom in de vriezer.
2. Verhit een steelpan op middelhoog vuur water met het groentebouillonblokje en de sojasaus en breng aan de kook tot het bouillonblokje is opgelost.
3. Roer goed, giet het mengsel in een kom en laat het volledig afkoelen.
4. Doe tegelijkertijd de maïzena in een kom en meng in een tweede kom de havermeel, edelgist, kokossuiker, knoflook, ui, paprikapoeder en cayennepeper.
5. Haal de tofustukken uit de vriezer en doe ze in de kom met het groentebouillonblokje, zodat ze volledig bedekt zijn.
6. Laat de tofu 30 minuten marinieren.
7. Haal de tofustukken één voor één door de kom met maïzena en paneer ze.
8. Dompel ze nogmaals in de bouillon en haal ze nog een keer door de maïzena.
9. Dompel ze nog een keer in de bouillon en paneer ze tot slot goed door het havermengsel.
10. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en voeg een laagje olijfolie van ongeveer 1 cm diep toe.
11. Bak de stukjes 1-2 minuten aan elke kant, tot ze goudbruin zijn.
12. Haal ze uit de pan.
13. Meng in een kom de helft van de veganistische mayonaise met de cayennepeper.
14. Bestrooi de tofu-nuggets met verse tijm en serveer ze warm met de veganistische mayonaise.

TIP: De gepaneerde nuggets zijn ook in te vriezen voor een later moment. Leg ze verspreid op een plank met bakpapier die dan de vriezer ingaat. Als ze helemaal bevroren zijn kunnen ze samen met elkaar in een Zip-lock diepvrieszak bewaard worden. Neem voor gebruik eruit hoeveel je nodig hebt.

BRON: [akispetretzikis.com](https://www.akispetretzikis.com)

