





Nuggets de Tofu

con Puré de Papa y Arvejas

holaveggie



-  30 minutos
-  Fácil
-  Comida Abundante
-  Muy Alta en Proteínas

Ya sea que tengas seis o sesenta años, los nuggets crocantes siempre son un placer. Cubrimos nuestros nuggets de tofu horneados con panko, y acompañamos con arvejas, puré de papa y salsa barbacoa para untar.

Contiene: Gluten • Soja

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 bloque de tofu



90 g de mayonesa



2 manojos de harina



120 gr de panko



1 lata de arvejas



500 gr de papa



1/3 taza de salsa barbacoa

Nutrición por porción: Calorías 680 kcal, Grasas 21 g, Carbohidratos 85 g, Proteínas 32 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowls para mezclar
- ✓ Olla x 2

Comé más plantas. 

Nuggets de Tofu

con Puré de Papa y Arvejas



1 – COCINÁ LAS PAPAS

- Poné una olla mediana a hervir con abundante gua.
- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°.
- Cortá las **papas** previamente peladas en pedazos con tamaño de un bocado.
- Agregá las **papas** a la olla con agua hirviendo con una pizca de sal, volvé a hervir a fuego alto y cociná por 10-15 min o hasta que estén tiernas.
- Una vez listas, escurrilas reservando una taza de **liquido de cocción** y devolvelas a la olla para que se sequen al vapor.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – CORTÁ EL TOFU

- Mientras se cocinan las papas, cortá el **tofu** en 12 (24) nuggets.
- Presioná cada **nugget de tofu** sobre papel de cocina para que absorba el exceso de agua.

3 – PREPARÁ LOS REBOZADOS

- Agregá la **harina** a un plato.
- Combiná la **mayonesa** con 1 (2) cucharada de agua.
- Combiná el **panko** con 1 (2) cucharada de aceite vegetal y una pizca de sal y pimienta en un recipiente.

4 – EMPANÁ LOS NUGGETS

- Cubrí los **nuggets de tofu** con la **harina**, sacudí ligeramente el exceso y luego pasalos por la **mayonesa** hasta que estén ligeramente cubiertos.
- Presionalos firmemente en la **mezcla de panko** para cubrir uniformemente cada nugget.
- Agregá los **nuggets de tofu** a una bandeja para hornear y horneá durante 20-25 min o hasta que estén dorados y crocantes. **TIP: si querés que queden más crocantes en vez de hornear podés freírlos en aceite bien caliente hasta que se doren bien.**

5 – TERMINÁ EL PURÉ DE PAPA

- Mientras se cocinan los nuggets, regresá la olla con las **papas escurridas** a fuego lento, y agregale un gran chorrito de **agua de cocción** y un poco de manteca vegetal o aceite.
- Triturá con un pisa **papa** hasta que quede suave, y sazoná con una pizca de sal y pimienta. Cubrí para mantener el calor.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que los **nuggets** estén casi listos, poné a hervir una pequeña olla con agua.
- Agregá las **arvejas** a la olla, y lleva a ebullición a fuego alto. Una vez que esté hirviendo, cociná por 1-2 minutos. Una vez hecho, escurrí las **arvejas** y devolvelas a la olla con una pizca de sal.
- Serví los **nuggets de tofu**, junto con el **puré de papa**, las **arvejas** y **salsa barbacoa** a un lado, y disfrutá ☺.

