



COQUETES DE TOFU AMB PURÉ DE POMA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 240 g de tofu
- 150 g de carlota
- 200 g de ceba
- 40 g de llavors de sèsam
- 40 ml de salsa de soja
- 2 g de pebre mòlt
- 2 g de anou moscada
- 60 g de oli d'oliva
- sal
- 80 g de farina integral
- 400 g de poma
- 2 rames de canella

LA PREPARACIÓ

- Eixugueu bé el tofu.
- Coeu la ceba picada i les carlotes pelades.
- Mescleu en un casset la ceba, la carlota (picada), el tofu trossejat, 2 cullerades de llavors de sèsam torrades, 2 cullerades de salsa de soja, el pebre i l'anou moscada. Remeneu-ho a foc lent, fins a aconseguir una massa.
- Formeu les coquetes, passeu-les per farina. Fregiu-les en una paella amb abundant oli calent.
- Per a eliminar l'excés d'oli, poseu-les en una plata amb paper de



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 30.8 g	Grases 24 g
Kcal 404	Proteïnes 11.4 g

cuina.

- Puré de poma: peleu les pomes i trossegeu-les; poseu en un casset un raget d'aigua, la poma i les branquetes de canella. Deixeu que es coga, remenant de tant en tant (per a evitar que s'apegue).
- Xafeu-ho amb un forqueta o bateu-ho, per a aconseguir la textura desitjada.
- Serviu les coquetes acompanyades del puré.