

# Tofu-grønnsak-kroketter

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

<b>400 g</b>	tofu
<b>30 g</b>	gulrot
<b>2 stykke</b>	shiitake sopp
<b>5 stykke</b>	grønne bønner
<b>1 ts</b>	salt
<b>1 ts</b>	sukker
<b>1</b>	egg
<b>1,5 ss</b>	potetmel
	sennep
	Kikkoman Naturlig
	Brygget Soyasaus Med
	Mindre Salt

## TILBEREDNING

### Steg 1

Press overflødig væske ut av tofuen idet du legger noe tungt på den.

### Steg 2

Gulrøtter og grønne bønner skjæres i lange strimler og forvelles. Fjern stilkene fra shiitake- sopp hatten og skjær dem i fine strimler.

### Steg 3

Purér tofuen i en blender til den er glatt. Salt, sukker, egg og potetmel tilføyes og blandes godt. Så tilfører du grønnsakene og soppen til tofudeigen, blander alle ingrediensene sammen og former små kroketter. Trykk krokettene noe flate og stek dem ved 170° C. Vend krokettene flere ganger til de er gyldene på begge sider. Legg dem på kjøkkenpapir til tork. Server dem varme med Kikkoman soyasaus med 43 % mindre salt og mellomsterk sennep.