Croquetas de champiñones y tofu

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Penny **Recetizador:** mailo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 paquete de Tofu
- 300 gr de Champiñones
- 2 rebanadas de Pan de molde
- 1 chorreón de Salsa de soja
- Sal, pimienta, ajo y perejil
- 1 pepino
- 2 cucharadas de Vinagre
- 2 cucharadas de Agua
- a gusto de Eneldo
- Galleta picada
- 2 cucharadas de Azucar

Preparación:

Paso 1

Escurrir el tofu y machacarlo bien con un tenedor. Picar los champiñones y añadirlos al tofu con las dos rebanadas de pan muy picadas. Mezclar bien y añadir salsa de soja pimienta, ajo y perejil. Formar las croquetas rebozándolas en galleta picada y freír.

Paso 2

Para la ensalad, se corta el pepino en rodajas y en un vaso se diluye 2 cucharadas de azúcar, 2 de vinagre, 2 de agua, un pellizco de sal, pimienta negra molida y eneldo. Una vez disuelto, echar sobre el pepino y dejar en la nevera mínimo 30 minutos