

## “Croquetas de Tofu y Quinoa” (Para 14 unidades)

### Ingredientes:

2 tazas	Quinoa cocida
½ bloque	Tofu firme
½	Cebolla picada finamente
½ taza	Almendras molidas
	Panko para empanizar
	Aceite de maní
4 cuchd.	Salsa de Soya liviana
4 cuchd.	Mirin (Vino para cocinar)
¾ taza	agua
1 cucht.	Wasabi en pasta



### Preparación:

Hierva el tofu en agua por 2 minutos para darle más firmeza. Ponga sobre papel absorbente para retirar el exceso de humedad.

Muela el tofu con un tenedor y mézclelo con la quinoa cocida.

Agregue la cebolla y las almendras, mezclando con la mano para formar una pasta uniforme. Forme 14 croquetas aplanadas de igual tamaño. Ponga en una bandeja y refrigere por 20-30 minutos.

Pase las croquetas por el panko y fríalas en poco aceite hasta dorar por ambos lados.

Haga una salsa con los 4 últimos ingredientes para servir con las croquetas  
Sugerencias: Servir con bróccoli y zanahoria al vapor, más repollo picado fino.