

# Nuggets

Préparation : 20 min

Cuisson : 8 min

Quantité : 4 personnes (16 nuggets)

## Ingrédients

- 200 g de tofu nature
- 100 g de chapelure
- 90 g de fécule de maïs
- 14 cl d'eau
- paprika, muscade, poivre, sel

## Préparation

Couper le tofu en 8 morceaux.

Mélanger la fécule et les épices.

Ajouter l'eau.

Recouvrir les morceaux de tofu du mélange puis les rouler dans la chapelure.

Recommencer cette étape quand toutes morceaux ont été faits.

Faire fondre de la matière grasse dans une poêle.

Faire cuire les nuggets pour qu'ils soient dorés des deux côtés.

Catégorie : Légumineuses

Samedi 9 mai 2020

[mimmydou.fr](http://mimmydou.fr)