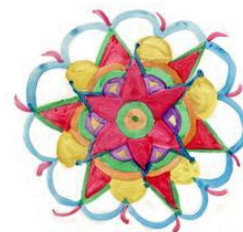


# Croquetes de tofu i pastanaga

## Catalunya



Bindu, restaurant vegetarià  
[www.elbindu.com](http://www.elbindu.com)

### Ingredients

2 cebes picades  
3 pastanagues tallades a dauets petits  
250 g de tofu natural  
Oli d'oliva  
5 cullerades de farina integral  
1 litre de llet de soja  
Sal  
Pebre negre mòlt  
Nou moscada

### Preparació

Sofregiu la ceba i incorporeu-hi també la pastanaga. Un cop començada la cocció, afegiu-hi el tofu tallat a dauets. Faciteu un espai al centre de la cassola i poseu-hi la farina. Barregeu els ingredients suaument.

Escalfeu la llet de soja, afegiu-la a tota la pasta i aneu remenant tots els ingredients fins que la massa comenci a agafar consistència. Deixeu-ho refredar.

Un cop la massa és freda, amb l'ajuda de dues culleres feu les croquetes. Arrebosseu amb ou i una barreja de farina de galeta, julivert i sèsam. Fregiu-les en oli ben calent.