



Papanashi fără brânză

Steps: 5

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

200 g	tofu natur	150 g	făină
50 g	zahăr	1 lingură	semințe de in măcinate
1	plic praf de copt	1 linguriță	esență vanilie
1	praf de sare		coajă rasă de portocală
	ulei pentru prăjit		

Instructions

O rețetă delicioasă de papanashi vegani, pentru persoanele care preferă acest stil de viață sau, pur și simplu, pentru cele care țin post.

Pasul 1. Scurge foarte bine tofu, apoi, cu ajutorul unui robot de bucătărie, pasează-l bine.

Pasul 2. Amestecă lingura de in măcinat cu 2 linguri de apă fierbinte și lasă deoparte 5 minute.

Pasul 3. Adaugă pasta de in peste tofu, apoi coaja de portocală, esența de vanilie și praful de sare și amestecă bine.

Pasul 4. Adaugă făina cernută împreună cu praful de copt și omogenizează bine aluatul. Dacă este prea uscat, adaugă, treptat, câteva linguri de lapte vegetal (sau apă minerală).

Pasul 5. Formează biluțe pe care le aplatizezi ușor, apoi prăjește-le în puțin ulei pe ambele părți.

Servește-le pudrate cu zahăr, cu dulceață sau cu un sos din fructe de pădure.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din aceasta categorie:

Papanashi fără brânză

Stand 10.11.2023