



Σνίτσελ τόφου με πουρέ πατάτας

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10-15 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 40-45 λεπτά

Υλικά για το τόφου:

400 γρ. τόφου
60 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
½ κ.γλ. ξερή ρίγανη
100 ml φυτικό γάλα σόγιας, χωρίς ζάχαρη
1 κ.σ. μουστάρδα
½ κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
80-90 γρ. Φρυγανιά
1 κ.σ. φυτική παρμεζάνα
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για τον πουρέ:

4 μεσαίες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μεσαία κομμάτια
100 ml φυτικό γάλα σόγιας
40 γρ. φυτικό βούτυρο
50 γρ. φυτική παρμεζάνα (προαιρετικά)
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά σερβιρίσματος:

φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 λεμόνι, κομμένο σε φέτες

Εκτέλεση:

- 1) Κόβουμε το τόφου οριζόντια στα 2 για να σχηματίσουμε 2 φιλέτα. Ακουμπάμε σε επιφάνεια, καλύπτουμε με πετσέτα και ακουμπάμε από πάνω βάρος για να φύγουν τα ζουμιά.
- 2) Σε βαθύ πιάτο ρίχνουμε το αλεύρι με τη ρίγανη αλατοπιπερώνουμε κι ανακατεύουμε. Σε δεύτερο βαθύ πιάτο ρίχνουμε το γάλα την πάπρικα και τη



μουστάρδα αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Σε τρίτο πιάτο ρίχνουμε τη φρυγανιά, την φυτική παρμεζάνα, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.

- 3) Αλατοπιπερώνουμε πολύ καλά τα φιλέτα τόφου και τα περνάμε πρώτα απο το αλευρι, μετά από το γάλα και στη συνέχεια στη φρυγανιά. Προαιρετικά μπορούμε να περάσουμε τα φιλέτα ξανά από το γάλα και τη φρυγανιά για δεύτερη φορά.
- 4) Ζεσταίνουμε σε τηγάνι ελαιόλαδο τόσο ώστε να καλύψει τον πάτο του τηγανιού. Μόλις κάψει, ρίχνουμε τα φιλέτα 2 τη φορά και τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά από κάθε μεριά ή μέχρι να τραγανή η κρούστα του. Αφαιρούμε σε πιάτο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
- 5) Παράλληλα ετοιμάζουμε τον πουρέ. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με κρύο νερό, ρίχνουμε τις πατάτες και βάζουμε να βράσουν για 25-30 λεπτά, ή μέχρι να έχουν μαλακώσει και να τρυπιούνται με ένα πιρούνι. Τις σουρώνουμε και τις βάζουμε σε μπολ και προσθέτουμε το φυτικό βούτυρο. Με ένα πιρούνι ή μία πρέσα πατάτας τις πολτοποιούμε πολύ καλά μέχρι να μην έχει κομματάκια. Προσθέτουμε το φυτικό γάλα και την παρμεζάνα και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- 6) Σερβίρουμε τα σνίτσελ με τον πουρέ, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και μία φέτα λεμόνι στο πλάι.