

Tofu façon panda express

Recette tirée de <https://alice-esmeralda.com/tofu-facon-panda-express>.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 grammes de tofu nature
- 50 grammes de fécule de maïs
- huile de tournesol (pour la friture)

Sauce :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 grammes de sucre brun
- 30 grammes de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- le jus d'une orange ou 15 cl
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 10 à 15 centilitres d'eau

Nota bene : quand j'ai fait la recette, je n'avais pas d'ail et j'ai utilisé du gingembre frais que j'ai râpé. Le résultat était un peu trop sucré à mon goût : la prochaine fois, je mettrais moins de sucre et plus de sauce soja (la recette sera modifiée au fur et à mesure de mes tests).

Préparation

- couper le tofu en petits cubes
- dans une assiette creuse, verser la fécule puis les cubes de tofu
- bien recouvrir les cubes de tofu avec la fécule
- faire frire le tofu dans l'huile de tournesol jusqu'à ce que tofu soit légèrement bruni et bien croustillant (environ 5-7 minutes) puis mettre de côté
- délayer la fécule de maïs de la sauce dans 3 cuillères à soupe d'eau
- faire revenir un oignon émincé et ajouter le reste des ingrédients de la sauce lorsqu'il devient tendre et translucide
- bien mélanger et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe (± 10 minutes)
- ajouter les cubes de tofu dans la sauce, mélanger doucement pour qu'il soient bien nappés de sauce

- servir sur un bol de riz
-

Révision #1

Créé 12 février 2021 08:33:11 par Luc

Mis à jour 20 avril 2021 12:08:00 par Luc